ڈالڈا کا دسترخوان

قیمت 105 روپے

مئی 2012ء

مدرزڈے اسپیشل

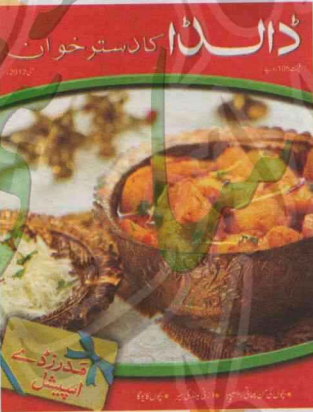
• بچوں کی من بھاتی ریسپیز • ڈزنی لینڈ کی سیر • بچوں کا یوگا

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

اِداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اپریل کا شمارہ پسند کرنے پر ہم آپ کے نہایت شکر گزار ہیں۔ دن بھر میں موصول ہونے والی آپ کی فون کالز اور خطوط ہمیں بتاتے ہیں کہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں کتنے محتاط ہو گئے ہیں اور زیادہ سے زیادہ معلومات جاننا چاہتے ہیں۔

اس مرتبہ ایک اور تھیم کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہیں اور اس موضوع کے بارے میں تو اب کسی کو بھی بتانے کی ضرورت نہیں رہی، کیونکہ ڈالڈا کے ساتھ سالہا سال سے مدرز ڈے مناتے ہوئے اب تو مئی کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی ہمارے قارئین کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرتبہ بھی ڈالڈا ملک کے تمام بڑے شہروں کے اسپتالوں میں نئی ماؤں کے ساتھ اور اسکولوں میں بچوں کے ساتھ بھرپور طریقے سے مدرز ڈے منا رہا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے اس شمارے میں ہم نے ان تراکیب کو بھی خاص طور پر شامل کیا ہے جو کوکنگ کے شوقین بچے یا بچیاں اپنی ماؤں کی مدد سے بنا سکیں اور مدرز ڈے پر اپنی ان خصوصی تراکیب سے اپنی ماؤں کو خوش کر سکیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

قیمت 105 روپے　شمارہ نمبر 15　مئی 2012ء

سرورق

آلو کا روغنِ جوش

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

Dalda ADVISORY SERVICE

خط و کتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی.

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

صحت کا خزانہ... بھرپور انتخاب ہے

سب سے پہلے تو آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہیے کہ 'صحت کا خزانہ' دے کر ہمیں طبی معلومات بہم پہنچائیں۔ یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان ہر بار کسی ایک بیماری سے متعلق انٹرویو یا معلوماتی فیچر دیا ہی کرتا تھا، لیکن اس بار بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کے امراض، غذا کی نالی، بچوں کی اعصابی بیماری آٹزم اور دیگر معلوماتی تحریریں پڑھ کر اچھا لگا۔ ہم یہ نمبر حتی الامکان حد تک محفوظ رکھیں گے کیونکہ اتنی بھرپور معلومات ایک جریدے میں یکجا کی ہوئی دستیاب نہیں ہوتیں۔ صحت کا خزانہ بھرپور انتخاب ہے۔ کوشش کیجئے گا کہ آئندہ بھی یہ معیار برقرار رہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کی ٹیم مبارکباد کی مستحق ہے۔

خالدہ حبیب... لاہور

سالنامہ کے بعد صحت کا خزانہ! واہ کمال ہوگیا

اللہ تبارک تعالیٰ آپ کو نظرِ بد سے محفوظ رکھے کیونکہ عام حالات میں یہ ممکن نہیں تھا ضخیم نمبر سالنامے کی صورت میں شائع کرنے کے بعد صحت کا خزانہ پیش کیا جاتا۔ آپ کی ٹیم کو مبارکباد اور حوصلہ افزائی کے جتنے کلمات ممکن ہوسکیں دیئے جانے چاہئیں۔ مجھے اس بار ڈاکٹر حضرات کے انٹرویوز رسالے کی جان لگے۔ اس کے علاوہ ریسپیز بہت اعلیٰ تھیں۔

لبنیٰ اسحاق... کراچی

سرورق پسند آیا

ویسے تو سالنامے کا سرورق نہایت عمدہ تھا مگر صحت کا خزانہ بھی پسند آیا۔ مضامین میں دلیہ کھائیں، کچنار، اسٹرابیری، مدر نیچر، کاسمیٹکس، آرتھومالیکیولر نظریہ، اوکی ناوِن ڈائٹ اور ڈاکٹروں کے انٹرویوز بہت بھائے۔ ڈالڈا صحت بخش غذائیت کا دوسرا نام اور فائٹو کیمیکلز بھی بے حد معلومات تھے۔ یہیں تک پہنچ کر رسالے کی قیمت وصول ہوگئی۔

سمیرہ انجم... ملتان

گھر کے پسے مصالحے، ڈالڈا کی جان

گھر کے پسے مصالحے ہنڈیا کی بڑھائیں رونق بہت دلچسپ اور معلوماتی مضمون تھا۔ ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹر سلیم برنی کا انٹرویو معلوماتی بھی تھا اور دلچسپ بھی۔ اسی طرح کارڈیولوجسٹ ڈاکٹر واجد حسین سے ملاقات بھی خوب رہی۔ آئیڈیل بلڈ پریشر بھی اسی ضمن میں دلچسپ اور فکرانگیز تحریر تھی۔ ماہر غذائیت احلام علی، مناسب کیلوریز، یوگا کے ساتھ ہوم جم، گھر اک بنے پیارا سا، گلاس پینٹنگ اور فلم و بک ریویو پسند آئے۔

سونیا مہر... اسلام آباد

بڑیاں پلاؤ اور مٹن میسوری ہمیں بھائے

یوں تو رنگا رنگ اور خوش ذائقہ ریسپیز ہمیں ہمیشہ ہی بہت پسند آتی ہیں، لیکن اس مرتبہ بڑیاں پلاؤ اور مٹن میسوری ہماری سہیلی نے بہت ہی دل لگا کر بنائے اور ہم نے اپنی فیملی کے ساتھ خوب مزے اڑائے۔ بھئی اس بار ہم نے ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی پسندیدہ ڈشوں کی دعوت کی فرمائش جو کردی تھی، لیکن ہمیں کنجوس مت سمجھئے گا۔ ہم نے اس ماہ اسے اور اس کے گھر والوں کو اپنے ہاں بلایا ہے اور ظاہر ہے ہمارا دسترخوان ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی نئی نئی تراکیب کو آزما کر ہی سجے گا۔ کیونکہ کچن اور ذائقے کا سگھڑاپا تو ڈالڈا کا میگزین ہی ہمیں سکھاتا ہے۔ اس کے لئے ہم آپ کے شکرگزار ہیں۔

خدیجہ خان... راولپنڈی

تحقیقاتی تحریریں خوب رہیں

ڈالڈا ایڈوائزری سروس مہیا کرنا اور نت نئے ذائقوں کا تعارف کروانا تو کوئی ''ڈالڈا'' سے سیکھے۔ آپ کے میگزین میں ہمیشہ ہمیں صحت مند زندگی گزارنے کے طور طریقے جاننے کا موقع ملتا ہے۔ صحت بخش غذا میں شامل اہم اور مفید اجزاء پر تحقیقاتی مضامین بلاشبہ وقت کی ضرورت ہیں، شاعری کا سلسلہ رنگِ سخن، ستاروں کی روشنی، ثناء اور سفینہ، مہکتے گجرے، جگمگاتے کرسٹلز، گلاس پینٹنگ، کاسمیٹکس جیسے مضامین کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رکھئے۔

نازیہ ارمانی... حیدرآباد

درمیانی صفحات بھرپور معلومات پر مبنی تھے

جیسے ہی میگزین گھر آتا ہے میں سب سے پہلے ریسپیز کا بغور جائزہ لیتی ہوں اور اس کے بعد ''آج کیا پکائیں'' والا سیگمنٹ پڑھ کر کھانے کا مینیو ترتیب دیتی ہوں، کیونکہ جہاں ڈالڈا ہمیں صحت مند اور تندرست و توانا رہنے کے راز بتاتا ہے۔ وہاں آپ کا میگزین گھرداری کے ہر معاملے میں بھی ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس مرتبہ آپ نے صحت کے دن کو مدِنظر رکھتے ہوئے بھرپور جریدہ بھی شائع کیا۔ جس میں آپ نے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپے کی صورت میں کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں جیسی مفید معلومات فراہم کرکے ہمارے علم میں اضافہ کیا تاکہ ہم سب اپنے گھرانے کا اچھی طرح خیال رکھ سکیں۔

نرگس حجاب... کوئٹہ

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجیے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

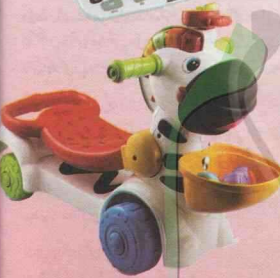
ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

ماؤں کا عالمی دن

بچّے اپنی ماؤں اور مائیں بچّوں کو کیا تحائف دیں؟

ماؤں کا عالمی دن منانے کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ مختلف ادوار میں یہ دن منانے کی الگ الگ روایتیں ملتی ہیں۔ قدیم یونان میں یہ دن دیوتاؤں کی ماں Rhea کو خراجِ عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ عیسائیت کے ابتدائی زمانے میں ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یہ دن منایا جاتا تھا۔ بعد ازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔ ماؤں کے تہوار کو عالمی رنگ دینے والی موجد کیلفکی کی اسکول ٹیچر میری ٹاولس سا سین ہیں، جنھوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پختہ بنیاد ڈالی تھی، بعد میں مس اینا جاروس بھی مدرز ڈے کے فروغ میں سرگرم رہیں، یوں پہلا اور باقاعدہ مدرز ڈے اینا کی ماں کے اعزاز میں منایا گیا۔ آج مئی کا دوسرا اتوار سال کا مقبول ترین دن بن چکا ہے۔ پاکستان میں بھی ماؤں کا عالمی دن انتہائی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے مختلف تقریبات اور سیمینارز منعقد ہوتے ہیں۔ ماں کو مدرز ڈے کارڈز، پھول، جیولری، کیکس، مٹھائی اور تحفے تحائف دیئے جاتے ہیں۔ تو آیئے اس مدرز ڈے پر ہم بھی اپنی ماں کے دامن کو اپنی انمول محبتوں سے بھر دیں۔

یومِ مئی مبارک!

عزمِ مزدور ... کٹھن حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دیکھنے والی محنت کش خواتین کے نام!

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر میں کروڑوں محنت کش مظاہروں، ریلیوں اور اجتماعات میں ورکنگ کلاس کی قابلِ فخر جدوجہد اور 1886ء میں جنم لینے والی مزدور تحریک کو اپنی جانوں کا نذرانہ دینے والے شکاگو کے شہداء کی قربانیوں کو خراجِ عقیدت پیش کریں گے۔ اس دن استحصالی قوتوں کے خاتمے کے لئے اپنی کاوشوں کو جاری رکھنے کا عہد بھی کریں گے۔

ممکن ہے ہماری کچھ بہنیں نہ جانتی ہوں کہ ٹریڈ یونین کا تصور کہاں سے آیا اور اس کے اغراض و مقاصد کیا ہوتے ہیں؟ دراصل ٹریڈ یونین کا تصور 18ویں صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا۔ جب ہزاروں افراد نے کھیتی باڑی کو چھوڑ کر کارخانوں میں کام کرنے کو ترجیح دی تھی مگر ان کی اجرتیں معمولی تھیں۔ اوقاتِ کار خاصے طویل تھے اور کام کرنے کا ماحول صحت مندانہ بھی نہیں تھا۔ ادھر کارخانہ داروں کی اجارہ داری اور محنت کشوں کی کسمپرسی نے union کی ضرورت کو جنم دیا۔ جو ادارہ مالکان کے ساتھ تنخواہ، بونس، اوور ٹائم اور طبی سہولتوں جیسی مدوں پر گفت و شنید کر کے باہمی معاہدہ کرنے کی مجاز ہوتی ہے جسے اجتماعی سودا کاری یعنی Collective Bargaining کہا جاتا ہے۔

پاکستان کے ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ 1967ء سے 1974ء تک کا دور اس کی ترقی کا شاندار دور کہا جاتا ہے۔ [illegible] بھی ہوئیں، اسی عرصے میں کئی تاریخی دھرنے، ہڑتالیں اور [illegible] میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم کم ہی بولتے تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں، خود ان میں ایک طبقہ ہونے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ یہی جذبہ ان کی ہمت بڑھا گیا اور انہیں اپنی معیشت اور حالات خود بدلنے پر پختہ یقین آ گیا۔

1980ء تا 1990ء میں ٹریڈ یونین انحطاط کا شکار ہوئی۔ اس کی وجوہات میں نئی مالیاتی پالیسیاں مثلاً نجکاری، ڈاؤن سائزنگ اور فری مارکیٹ اکانومی تھی مگر ساتھ ہی ساتھ بعض یونین لیڈروں کی بدعنوانی اور کوتاہ اندیشی جیسے رویے بھی اہم اسباب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج work force کا صرف 3% ٹریڈ یونین سے وابستہ ہے جس میں محنت کش خواتین کی تعداد 0.09% ہے۔

IMF، ورلڈ بینک اور ملٹی نیشنل کارپوریشنز کی کھلی منڈی کی تجارت نے مزدور ورک فورس کی ہیئت بدل دی ہے۔ چین، انڈونیشیا، سری لنکا، فلپائن اور کسی حد تک پاکستان اور لاطینی امریکا میں فری ٹریڈ زون قائم کئے گئے جنہیں مقامی قوانین محنت سے مکمل طور پر مستثنیٰ قرار دیا گیا۔ زیادہ سے زیادہ نفع اور محدود پیداواری اخراجات کے حصول کے لئے کئی صنعتیں ان ملکوں میں منتقل کی گئیں جہاں افرادی قوت اور خام مال دونوں ہو سکتے تھے، یوں مقامی صنعتیں فروغ ہی نہ پا سکیں۔

کئی اداروں نے ٹھیکیداری نظام کو تقویت دے کر چھوٹے صنعتی یونٹوں اور گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کی، جس سے غیر رسمی شعبہ تیزی سے پھیلا مگر اس پر قوانینِ محنت کا اطلاق ہی نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس وقت پوری دنیا میں 70% محنت کش غیر رسمی شعبے سے منسلک ہیں، جن میں اکثریت خواتین کی ہے جو بنیادی حقوق سے یکسر محروم اور انتہائی پسماندہ حالات میں کام کرنے پر مجبور ہیں، ان کی مستقل ملازمت نہ ہونے کے برابر ہے۔ ان میں اکثر خواتین کے عارضی، seasonal اور کنٹریکٹ پر کام کر رہی ہیں۔ انہیں ملازمت کا تحفظ، سوشل سیکورٹی اور تنظیم سازی کے حقوق حاصل نہیں۔

پاکستان میں ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق 10 ملین خواتین Home based workers ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو ایک زبردست دھچکا لگایا۔ وہاں پاکستان کے مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ دہشت گردی کے خلاف جنگ میں پاکستان فرنٹ اسٹیٹ تھا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ پورا ملک حالتِ جنگ میں آ گیا اور جنگ پر اٹھنے والے اخراجات 484 بلین روپوں سے بڑھ کر 678 بلین ہو گئے۔

ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بیروزگار ہوئے اور مہنگائی کے عفریت نے آبادی کے بڑے طبقے کو دو وقت کی روٹی سے بھی محروم کر دیا۔ اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں 200 سے 300 فیصدی اضافے نے معیشت کا منظر نامہ ہی بگاڑ کر رکھ دیا۔ غربت کی لکیر کے نیچے بسنے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔

دوسری جانب توانائی کے بحران نے مینوفیکچرنگ کی صلاحیت کو بھی متاثر کر دیا۔ پچھلے دو برسوں میں بجلی کی عدم دستیابی کی وجہ سے 400 سے زائد ٹیکسٹائل یونٹ بند ہو گئے۔ مقتدر حلقوں کی جانب سے الزامات اور جوابی الزامات کا کھیل جاری ہے۔

حالات کتنے ہی دگرگوں اور تاریک کیوں نہ ہوں، روشنی کی طرف قدم بڑھانا بھی تاریکی ہی کا محرک ہوتا ہے۔ ایسی صورتحال میں گھریلو معیشت بہتر بنانے، چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانے اور اپنا وژن بہتر بنانا خواتین ہی کی ذمہ داری ہے۔ مایوسی، ناکامی اور تھکاوٹ کا شکار ہونے کے بجائے حوصلہ مندی اور بہتر حکمتِ عملی اپنا کر لائحہ عمل طے کرنے کی ضرورت ہے۔

> حالات کتنے ہی دگرگوں اور تاریک کیوں نہ ہوں، روشنی کی طرف قدم بڑھانا بھی تاریکی ہی کا محرک ہوتا ہے

خواتین کہتی ہیں کہ ہم بااختیار کہاں، ہم تو مردوں کے معاشرے میں رہتی ہیں اور ٹریڈ یونینوں پر بھی مردانہ تسلط قائم ہے لیکن اگر مزدور خواتین قیادت میں آنا چاہیں تو خواتین کے ایشوز کو ایجنڈے میں شامل ہوتے دیر نہیں لگے گی۔

ایک یونین ہی کیا گھر میں بھی اگر صنفی برابری اور انصاف کو اہمیت نہ ملے تو زندگی توازن سے نہیں گزرنے پاتی۔ اسی طرح محنت کش خواتین کو تربیت اور ترقی کے تمام تر مواقع دیتے ہوئے یونینز اور ورکرز تنظیموں میں خواتین کی فیصلہ سازی میں شمولیت کے بغیر بقاء ناممکن ہے۔ مزدور خوشحال ہوں گے تو ہی ملک ترقی کرے گا۔ محنت کش خواتین کو مفاد پرست عناصر کے استحصال سے خود کو بچانا ہو گا۔ یہ عناصر کرپشن، اخلاقی پستی اور ذاتی نام و نمود کے باعث مزدور تحریک کے کاز کو تہہ بالا کر دیتے ہیں۔ ورکنگ کلاس کی خواتین کو یہ چھاچھ بھی پھونک پھونک کر پینی پڑے گی۔ یہ یومِ مئی بھی دشوار ترین ہے لیکن آس اور خوشحالی کا خواب دیکھنے والی آنکھیں روشن ہونی چاہئیں تب ہی تو ہم کہتے ہیں یومِ مئی مبارک!

ہنرمند گھریلو خواتین کے بلا سود قرضے کی اسکیم

ڈائریکٹر سینٹر آف ایکسیلینس فار ویمنز اسٹڈیز و بانی انجمن ترقی نسواں (کراچی) پروفیسر ڈاکٹر نسرین اسلم شاہ و اراکین کی زیرِ نگرانی ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کے لئے شہر کے مخیّر حضرات کے فراہم کئے گئے عطیات سے سیلف ایمپلائڈ ویمنز فنڈ قائم کیا گیا ہے۔ یہ عطیات ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کو قرضے کی شکل میں فراہم کئے جائیں گے جو کہ بلا سود ہوں گے۔ قرضے کی رقم دس ہزار روپے تک ہو گی۔ کوشش کی جا رہی ہے کہ ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کو کاروبار بہتر اور مضبوط کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ قرضے دیئے جائیں اور آسان شرائط پر دیئے جائیں۔ قرعہ اندازی کے ذریعے منتخب کی جانے والی خواتین کو گزشتہ عیدالفطر سے قرضوں کا باقاعدہ اجراء کیا گیا ہے اور پروفیسر ڈاکٹر نسرین اسلم شاہ کا کہنا ہے کہ یہ سیلف ایمپلائڈ فنڈ کو گرامین بینک بنگلہ دیش اور مائیکرو فنانس بینک کی طرز پر مضبوط بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ انہوں نے شہر کے مخیّر حضرات سے درخواست کی ہے کہ وہ ہوم بیسڈ ویمن ورکرز کی بہتری کے لئے تعاون جاری رکھیں۔

ڈالڈا

ماؤں کے شانہ بشانہ غذائیت کی مستند روایت

ڈالڈا ممتا بھرا خلوص لئے اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی فراہمی کو یقینی بنانے میں شب و روز مصروفِ عمل ہے۔ جدید طرزِ زندگی اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی ڈالڈا کی مصنوعات کی شاندار رینج ہر دور میں صارفین کی اولین پسند رہی ہے۔ یہ نام کئی نسلوں کی صحت مند نشوونما میں ماؤں کے شانہ بشانہ غذائیت اور لذّت کی مستند روایت بن چکا ہے۔

نئی نسل میں صحت کا شعور اجاگر کرنا اور بچوں کو ابتداء ہی سے متوازن خوراک کی فراہمی بے حد اہم موضوعات ہیں۔ اس سلسلے میں ماہرین غذائیت متوازن خوراک کے استعمال کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ چند مخصوص پسندیدہ اشیاء کا مسلسل استعمال بعض انواع کی غذائیت فراہم کرنے کے علاوہ بعض کی قلت پیدا کرنے کا سبب بھی بنتا ہے، لہٰذا خوراک کے انتخاب میں محض پسند اور سہولت پر اکتفا کرنا کافی نہیں ہوتا بلکہ ضروری غذائی اجزاء کا مطلوبہ مقدار میں استعمال جسمانی نشوونما اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ناگزیر ہے۔ ان میں کاربوہائیڈریٹس، آلو، چاول، گندم اور دیگر اناج سے حاصل ہوتے ہیں۔ فیٹس توانائی فراہم کرتے ہیں اور ان میں چکنائی میں حل پذیر وٹامن بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان کے انتخاب میں صحت بخش فیٹس کے استعمال کو ترجیح دینا بہت ضروری ہے، یہ ہمیں مختلف کوکنگ آئلز جیسے اولیو، کنولا، سن فلاور اور سویابین کے تیلوں اور اخروٹ، بادام اور مونگ پھلی جیسے میوہ جات سے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء بھی ان کی فراہمی کا ذریعہ ہیں۔

معدنیات ہمارے مسلز اور ہڈیوں کی صحت اور نشوونما میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ کسی قدر کم مقدار میں درکار ہوتے ہیں لیکن وٹامن جو صحت کے لئے ضروری ہیں ان سے زیادہ اہم ہوتے ہیں۔ ان میں آئرن، کیلشیم، سوڈیم اور آیوڈین نمایاں ہیں۔

فائبر پھلوں، سبزیوں اور بھوسی (Bran) سے حاصل ہوتا ہے۔ آنتوں میں اس کی موجودگی نظامِ ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

پروٹین نشوونما اور صحت کی بقاء کے لئے ضروری ہیں۔ انڈہ، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، بیجوں والی سبزیاں جیسے سیم لوبیا اور دالیں ان کے حصول کا ذریعہ ہیں، لہٰذا مناسب مقدار میں انہیں روزمرّہ خوراک میں شامل کرنا متوازن خوراک کا استعمال کہلاتا ہے۔ خواہ بیماریوں کے خلاف مضبوط قوتِ مدافعت کی اہمیت کا سوال ہو یا پھر برق رفتار طرزِ زندگی اور مسابقت کے دور میں ہر قدم پر کامیابی کے حصول کی لگن، ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے تندرست رہیں اور زندگی بھر کامیابیاں ان کے قدم چومیں۔ ہونہار اور تندرست و توانا بچوں کی پرورش اور انہیں تعلیم و تربیت کے زیور سے آراستہ کرنے کے لئے ماں کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ گھریلو ذمہ داریوں سے عہدہ برا ہونے کے ساتھ ساتھ مناسب آرام اور ضرورت پڑنے پر مستند معالج سے رجوع کرنا خواتین کے لئے بھی ناگزیر ہے۔ وقت، توانائی اور قابلیت کا اپنے خاندان اور اولاد کی خوشیوں کی خاطر صرف کیا جانا نہ صرف بالکل بجا ہے بلکہ یہ ماں کی شخصیت کا حسن بھی ہے، لیکن صحت سے متعلق مسائل کو نظر انداز کر دینا کسی بھی صورت دانشمندی میں شمار نہیں ہوتا۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے اردگرد ماں کی شکل میں رونق افروز یہ روشنی اور خوبصورتی قائم و دائم رہے اور ہماری نسلیں تابناک مستقبل کی جانب گامزن رہیں تو خواتین میں صحت اور حفظانِ صحت کا شعور بیدار کرنا ہوگا۔ کامیابی اور خوشحالی کے سفر میں ڈالڈا آپ کے ساتھ ہے۔

گھر آنگن میں معصوم کلی کی آمد

نئی مائیں کس قسم کی تیاری کریں؟

happy mothers day

سحر حسن

بچے کی پیدائش سے پہلے تک آپ کی زندگی ذمے داریوں سے بھرپور نہیں ہوتی۔ آپ کا کھانا پینا، اٹھنا بیٹھنا، سفر کرنا مطلب یہ کہ آپ اپنی زندگی گزارنے کے معاملے میں آزاد ہوتی ہیں، لیکن اس کے برخلاف جیسے ہی آپ کی راجدھانی میں ننھے مہمان کی آمد ہوتی ہے آپ کو ایسا لگتا ہے اب آپ اپنے موڈ کے حساب سے نہیں چل پائیں گی اور واقعی یہ حقیقت بھی ہے کہ اب تو آپ کو اپنا آرام، چین سکون، آسائشات کی قربانی دینا ہی پڑے گی، کیونکہ کائنات کی بے حد انمول نعمت آپ کی گود میں ہے اور آپ کو اپنی ساری توانائیاں اس معصوم کو پالنے پوسنے کے نام وقف کرنی ہیں۔

کیریئر ویمن کی اکثریت خصوصاً جب پہلی بار ماں بننے جا رہی ہوتی ہیں تو انہیں تیاری کرنا پڑتی ہے کہ وہ بچے کی پیدائش کے بعد بحیثیت ایک ماں نومولود کا لحہ بہ لحہ خیال کیسے رکھ سکیں گی۔ اس معاملے میں وہ سینئر ماؤں سے مشورے لیتی ہیں کہ بچے کی صحت و تندرستی کے لئے انہیں کیا کرنا چاہئے؟ یہاں ایک اور بات انتہائی غور طلب ہے کہ اس دنیا میں آنے والے ہر بچے کے سونے، جاگنے اور فیڈنگ کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس لئے نئی مائیں جب تک اپنے بچے کے طور طریقوں کی جانچ پڑتال نہیں کریں گی ان کی نیند پوری نہیں ہوگی، انہیں تھکاوٹ سے بھی دوچار رہنا پڑے گا، لیکن آہستہ آہستہ آپ کو اپنی شہزادی یا شہزادے کے بارے میں تجربات ہو جائیں گے اور اس کے سونے جاگنے کے اوقاتِ کار کی ترتیب کسی حد تک واضح ہونے لگے گی۔

پہلے چند ہفتوں میں آپ کو اپنے نوزائیدہ بچے کو سنبھالنے کے لئے اپنے خاندان کے افراد کی مدد کی ضرورت ہوگی، لیکن اگر آپ مُشترکہ خاندانی نظام کے تحت زندگی نہیں گزار رہی ہیں تو پھر آپ کو روزانہ کے کاموں کی منصوبہ بندی اور ذمے داریاں نبھانے کے لئے اپنے خاوند کا تعاون درکار ہوگا۔ مقصد یہ ہے کہ میاں بیوی دونوں میں سے کوئی ایک اچھی طرح آرام کرے اور دوسرا بچے کا خیال رکھے، اس طرح زندگی سہل ہو جائے گی۔ یہاں ہم چند اہم اور بنیادی باتوں کا ذکر کر رہے ہیں۔ جن کی مدد سے آپ زندگی کے اس مرحلے میں اپنے روزمرّہ کے معمولات کو بہتر انداز میں ترتیب دے سکیں گے۔

> چند بنیادی کاموں سے پہلے ہی نمٹنا ضروری ہے، کیونکہ بہت سی خواتین دورانِ زچگی ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہیں

سونے کا طریقۂ کار

نومولود بچے عام طور پر 24 گھنٹے میں 16 سے 17 گھنٹے سوتے ہیں۔ اگرچہ وہ ایک وقت میں دو چار گھنٹے سے زیادہ نہیں بلکہ وقفے وقفے سے سوتے ہیں۔ سونے اور جاگنے کی بے ترتیبی کے باعث مائیں نیند پوری نہیں کر پاتیں اور حد درجہ تھکاوٹ کا شکار رہنے لگتی ہیں، طبیعت نڈھال رہتی ہے، بیماری نظر آتی ہے۔ جیسے ہی بچہ سونے کے لئے پر تولنے لگے آپ بھی اس کے ساتھ سونے کی کوشش کریں۔ بچہ تھکا تھکا لگے، آنکھیں مسل رہا ہو، اپنے کان کھینچنے لگے تو اس قسم کے اشاروں سے جان لیجئے کہ اب وہ سونے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے بچے کے سونے کے مخصوص طریقۂ کار کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ پھر بچے کے لئے سونے کے ایک مقررہ وقت کا تعین کر کے اس پر عمل درآمد کرنے میں آسانی ہوگی۔ دن کے وقت بچے کو جگانے کی کوشش کیجئے۔ ایسی سرگرمیوں کا اہتمام کیجئے تاکہ وہ جاگتا رہے۔ مثلاً کپڑے تبدیل کروانے، اپنی جانب اس کی توجہ مبذول کروانے، جھنجھنا بجانے سے آپ دن کے دوران اسے جگا سکتی ہیں۔ اس طرح رات میں سونے کے گھنٹے بڑھائے جا سکتے ہیں۔

فیڈنگ

اس میں کوئی شک نہیں کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ماں کا اپنے بچے کو دودھ پلانا، ماں کی صحت کے لئے بھی بہت اچھا ہے۔ نئی ماؤں کو اکثر ابتدائی دنوں میں اپنے بچے کو دودھ پلانا مشکل لگتا ہے، البتہ مسلسل کوششوں سے یہ کام نئی ماں کے لئے آسان ہونے لگے گا۔ دودھ پلانے کی درست تکنیک کے بارے میں آپ کو خاندان کی بڑی عورتوں سے بہت سے مشورے ملیں گے، لیکن آپ اپنی لیڈی ڈاکٹر سے بھی اس سلسلے میں رہنمائی لے سکتی ہیں کہ ذاتی طور پر آپ کے لئے کیا بہتر ہے؟

عمومی صحت

اگر آپ اپنے بچے کی اچھی صحت کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں تو باقاعدگی کے ساتھ بچے کو معالج کے ہاں لے جایا جائے، اس کے چیک اپ اور ویکسینیشن کے شیڈول پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اسے صاف ستھرا رکھیں روزانہ غسل دیں، لیکن اگر وہ بیمار ہے اور ٹھنڈ لگ جانے کا اندیشہ لاحق ہے تو نیم گرم پانی میں نرم تولیہ گیلا کر کے اس کے جسم کو پونچھ کر فوراً خشک کر لیا جائے۔ کپڑے گیلے ہو جانے کی صورت میں فوری طور پر ڈائپر تبدیل کیجئے، ناخن تراشئے، کوشش کریں کہ جو بھی آپ کے بچے کو چھوتا ہو اس کے ہاتھ اچھی طرح سے دُھلے ہوئے ہوں۔

رونا چلّانا

بچے کے رونے چلّانے کی آواز آپ کے اعصابی نظام کے لئے ایک عجیب سا تجربہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ ابتداء میں آپ کو سمجھ میں نہیں آئے گا کہ اسے چپ کروانے کے لئے کیا کیا جائے؟ آپ اسے اس پریشانی سے نکالنے کی کوشش کرنا چاہیں گی کہ وہ کسی طرح سے اس بے سکونی سے باہر آ جائے۔ نئی مائیں اکثر گھبرا جاتی ہیں کہ آخر ان کا بچہ فوری طور پر رونا بند کیوں نہیں کر دیتا۔ آپ کو یہ بات اپنے ذہن میں بٹھا لینی چاہئے کہ رونا، چلّانا بچے کا ایک قدرتی رویہ ہے اور یہ کوئی انہونی بات نہیں ہے، بچے ایسے ہی روتے ہیں۔ آپ کو بعض وجوہات پر غور کرنا ہوگا کہیں آپ کا بچہ نیند کی کمی، دودھ پلانے میں تاخیر، کان میں درد، ڈائپر گیلا ہونے، جلد پر سرخ چکتے پڑنے یا Colic کی وجہ سے تو نہیں رو رہا؟ اپنے بچے کی ضروریات کا خیال رکھنے کے لئے آپ کو خاصا لچکدار طرزِ عمل اپنانا ہوگا۔ دراصل یہی وہ وقت ہے جو کل یادگار بن جائے گا، اس لئے بچے کے ساتھ گزرے ہر لمحے سے لطف اندوز ہوں اور یادوں کی البم کے ہر منظر کو خوش آمدید کہیں۔

تیار ہو جائیے!

نئے بچے کی آمد ہر ماں کے لئے زندگی کی سب سے بڑی خوشی ہے۔ آپ کو گھر کے کام کاج اور ذمے داریوں کے ساتھ ایک اور نئی ذمے داری قبول کرنا ہوتی ہے۔ ایک ننھا مُنا سا وجود آپ کا دامن جہاں خوشیوں سے بھرنے آ رہا ہے، وہیں کام کا بوجھ بھی بڑھے گا۔ آپ کو ابھی سے بچے کے کپڑوں اور ضروریاتِ زندگی کی ہر چیز کا بندوبست کرنا ہے۔

آپ پہلی مرتبہ ماں بننے جا رہی ہیں یا چوتھی مرتبہ، چند بنیادی کاموں سے پہلے ہی سے نمٹنا ضروری ہے، کیونکہ بہت سی خواتین دورانِ زچگی ذہنی دباؤ اور Post natalblues کا شکار ہو جاتی ہیں، کیونکہ وہ ذہنی وجسمانی طور پر گھر کی مزید ذمے داریاں نبھانے کے لئے تیار نہیں ہوتیں۔ اس سلسلے میں ہارمونز بھی ان کی مدد نہیں کر رہے ہوتے۔

گھر کی مکمل صفائی کر لیجئے

ہوسکتا ہے آپ نے اوپر سے نیچے تک گھر کی صفائی کے بارے میں ترجیحی بنیادوں پر غور نہ کیا ہو۔ دوسری سے تیسری سہ ماہی کے دوران آپ گھر کی بے ترتیبی سے چھٹکارا حاصل کرسکتی ہیں۔ اپنے گھر کے ہر کمرے کا تنقیدی نگاہوں سے جائزہ لیجئے اور اگر قالین، پردے، چادریں اور دوسرے کپڑے دھلائی کا تقاضا کر رہے ہیں تو یہ کام کر لیجئے۔ اپنے فریزر، فریج، باتھ روم، کیبنٹس اور دروازوں کو بھی صاف کر لیجئے، کیونکہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو گھر کے بہت سے کاموں کو کرنے کی مہلت نہیں ملے گی۔ آپ کا سونا، جاگنا تک آپ کے اختیار میں نہیں رہے گا اور ہاں اپنے کمرے میں لگے پنکھے پر اَٹی دھول، چھت اور در و دیوار کے کونوں پر لٹکتے ہوئے جالے اچھی طرح صاف کر لیجئے، کیونکہ یہ آپ کے بچے کی صحت کے لئے اچھے نہیں ہیں۔

بچے کی اشیاء کے لئے گنجائش نکالیں

کم از کم دو drawers کی ضرورت تو لازمی ہوگی بچے کا سامان رکھنے کے لئے تاکہ آپ کو چیزیں ڈھونڈنی نہ پڑیں۔ نئے مہمان کے لئے خریداری سے پہلے ایک فہرست تیار کر لیجئے۔ بچے کے کپڑے، پیمپرز، زیر جامے، شیمپو، صابن، نرم تولئے، چادریں خرید کر علیحدہ رکھیئے۔ اگر آپ اپنے بڑے بچوں کی چھوٹی ہونے والی اشیاء استعمال کرنا چاہتی ہیں تو خصوصاً کپڑوں کو دھو کر ہوا میں خشک کر کے صاف ستھرے drawer میں رکھیئے۔ اسی طرح سے بڑے بچے کا فرنیچر، پلنگ، گاڑی اور کرسی وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

بڑے بچوں کو نظر انداز نہ کیجئے

اگر آپ کے بچے کچھ بڑے ہیں تو انہیں نئے بچے کو ذہنی طور پر قبول کرنے کی غرض سے دادا، دادی، چاچی یا دوستوں کے ہاں چھوڑ دیجئے، جب آپ اسپتال میں جائیں تاکہ بڑے ان سے اس بارے میں اچھی طرح باتیں کریں اور وہ نئے بہن یا بھائی کو دل سے تسلیم کرنے لگیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کم توجہی کی وجہ سے بڑے بچے نہ صرف ماں باپ بلکہ نئے بچے کو بھی اپنا حریف سمجھنے لگتے ہیں۔ اس لئے اسپتال میں ہونے کے باوجود بھی ان سے فون پر رابطے میں رہا کیجئے۔

نئی ماؤں کو پہلے چند ہفتوں میں نوزائیدہ بچے کو سنبھالنے کے لئے اپنے خاندان کے افراد کی مدد کی ضرورت ہوگی

فریزر، فریج اور پینٹری بھر لیجئے

خاندان بھر کے لئے پیشگی کھانا پکا کر رکھ دیجئے، کیونکہ ابتدائی دنوں میں لحہ بہ لحہ نوزائیدہ بچے کا خیال رکھنا پڑتا ہے، آپ کو کھانا پکانے کا وقت ہی نہیں ملے گا۔ اس لئے ابھی سے آئندہ کی منصوبہ بندی کر لیجئے۔ کباب تیار کر کے فریز کر لیجئے، دال اور سبزیاں ابال کر رکھ لیجئے تاکہ جھٹ پٹ تیار کی جاسکیں۔ اسی طرح لہسن ادرک، روز مرّہ استعمال کئے جانے والے مصالحے اور چٹنیاں پیس کر اسٹاک کر لیجئے۔ چائے، جام، دلیہ، آٹا، چاول، چینی جیسی ضروری چیزیں کم از کم چار مہینے کے لئے خرید کر رکھ لیجئے، کیونکہ بچے کی دیکھ بھال، دودھ پلانے، ڈائپرز تبدیل کرنے اور دیگر گھریلو کام کاج نمٹانے ہی مشکل ہو جائیں گے۔ خریداری کے لئے وقت نکالنا ممکن نہیں رہے گا۔ جیسے ہی بچہ گھر آئے گا، مبارک باد دینے آنے والے مہمانوں کی خاطر مدارت کا سلسلہ بھی چلے پڑے گا۔ ایسے میں کوئی بھی آپ سے لذیذ پکوانوں کا مطالبہ تو نہیں کرے گا، مگر آپ کو مہمان کے سامنے چائے کی ٹرالی میں کچھ Goodies تو پیش کرنا ہوں گی اس لئے ہر طرح کی تیاری پہلے سے کر کے رکھئے۔

اسپتال جانے کے لئے تیاری کیجئے

آٹھواں مہینہ آتے ہی اسپتال جانے کے لئے دو بیگز تیار کر لیجئے۔ ایک میں آپ کا اور دوسرے میں بچے کا سامان رکھ لیجئے تاکہ بوقت ضرورت بچے کا سامان اسپتال کی نرس یا رشتے داروں کے حوالے کر دیا جائے جو کہ اس کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔ اپنا بیگ بناتے ہوئے ٹوتھ پیسٹ، برش، کچھ ذاتی اشیاء کنگھا، کپڑے، تولیہ، آرام دہ جوتے، صابن اور شیمپو وغیرہ یاد رکھیں۔ جبکہ بچے کے بیگ میں اس کے کپڑے، bib، ڈائپر وغیرہ کے کم از کم تین سیٹ ضرور رکھیں۔ اسے لپیٹنے کا کپڑا، دودھ کی بوتل، صابن، بے بی لوشن، پاؤڈر، تولیے بھی ضروری ہیں۔ یہ تمام سامان پیک کر کے رکھ لیجئے تاکہ نویں مہینے میں آپ کو پریشانی نہ ہو۔

بچے کی پیدائش ایک عورت کی زندگی کا سب سے زیادہ اہم اور خوشی کا موقع ہوتا ہے، اس لئے اپنی تیاری پیشگی مکمل کر لیجئے تاکہ پرسکون رہ کر زچگی کو پُرلطف انداز سے محسوس کرسکیں۔

مائیں اپنا بھی خیال رکھیں

نفسیاتی الجھنوں کو شدید بیماریاں کیوں بننے دیں؟

اُمِّ حیا فاروقی

یوں تو زندگی کے روشن پہلوؤں پر ہی سب کی نظر ہوتی ہے۔ ذہنی صحت مندی کی دلیل بھی یہی دی جاتی ہے لیکن ہر عمل کا ردعمل بھی ہوتا ہے۔ زچگی کے بعد عورت کا ڈپریشن بڑھ جانا کچھ خلاف معمول نہیں۔ لیکن عام لوگ اسے نعمتوں کا شکر ادا نہ کرنا اور خود غرضی جیسے الزامات دے کر زچہ کی مشکلات مزید بڑھا دیتے ہیں۔ مائیں خود بھی حیران ہوتی ہیں کہ 9 ماہ تک وہ جس بچے کی آواز اور وجود سننا اور دیکھنا چاہتی تھیں اب ان کی گود میں یہ معصوم وجود موجود بھی ہے تو پھر ڈپریشن کیسا؟ مگر طبیعت کی اداسی ہے کہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ معاشرتی دباؤ کہتا ہے، ”تم میں اچھی ماں بننے کی صلاحیت ہی نہیں“۔ مگر حقیقتاً ان عورتوں کی ممتا میں کوئی نقص ہوتا ہے نہ رویئے میں، بلکہ وہ ایک نفسیاتی اور ذہنی عارضے میں مبتلا ہوتی ہیں۔ وہ اور ہمارا سماج اپنی لاعلمی یا ناواقفیت کی بنا پر علاج کی ضرورت محسوس کیے بغیر اس تکلیف کو برداشت کرتا رہتا ہے اور اس صورت میں برسوں تک یہ بیماری قائم رہ سکتی ہے مگر کچھ عورتیں بہت جلد سنبھل بھی جاتی ہیں۔ قوت ارادی اور عمومی صحت کی کمزوریاں اعصابی الجھنوں میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

شہر تو سائیں سائیں نہیں کرتا پھر دل کیوں اداس ہے؟

نفسیات میں اداسی ذہنی الجھن کی نمایاں علامت ہے۔ مریضہ ناخوش رہنے لگی ہے۔ سنبھلنے کی بہت کوشش کرتی ہے مگر ناکام رہتی ہے بچے کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں دل بہلانے کی کوشش بھی کرتی ہے مگر بہت جلد اس مصروفیت سے دل اچاٹ ہو جاتا ہے۔ اپنی بھی غذا کا خیال نہیں رکھ سکتی اور اسے ہر دم بستر کی قریب کوئی مہرباں اور ہمدرد ہستی چاہئے۔

> کہیں بچے کی طبیعت نہ خراب ہو جائے،
> اِس بات سے خوفزدہ نئی مائیں اپنی بھوک
> پیاس نیند ختم کر دیتی ہیں

چڑچڑاپن

شوہر باپ ہوتا ہے۔ ماں نہیں ہوتا اس لئے بہت سے چھوٹے چھوٹے مگر اہم امور پر ماں ہی کی توجہ درکار ہوتی ہے۔ شوہر کسی جسمانی ایثار سے گزرے بغیر نومولود بچے کی پیدائش پر نہال ہوتا ہے۔ ماں کو اپنی صحت کی فکر بھی دامنگیر ہوتی ہے۔ وہ تھکن اور کمزوری کا شکار بھی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر وہ کم یا ناقص غذا استعمال کرے، عمومی صحت اچھی نہ ہو اور دیگر مسائل بھی موجود ہوں تو چڑچڑاپن ردعمل کی صورت میں ظاہر ہو کر ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔

بے خوابی

مریضہ شدید تھکن کے باوجود جب بستر پر سونے کے لئے لیٹتی ہے تو نیند نہیں آتی یا صبح ہی صبح بچہ بھوک کے باعث اسے جگا دیتا ہے۔ یہ طے ہے کہ پیدائش کے بعد ماؤں کے معمولات میں بے پناہ تبدیلی آتی ہے۔ اگر وہ اپنے اوقات کار اور آرام میں منظم نہیں رہتی تو شکایات پیدا ہوتی ہیں اور وہ خود بھی اپنے ماحول سے مطابقت نہیں رکھ پاتی

بچے سے گھبراہٹ

یہ دراصل شدید نوعیت کی ذمہ داری کا احساس بھی ہے کہ کہیں بچے کی طبیعت نہ خراب ہو جائے، اس کے گلے میں کوئی چیز نہ پھنس جائے، وہ گر نہ جائے، اسے بخار نہ آ جائے اور مائیں بچے سے خوفزدہ ہو کر اپنی بھوک پیاس نیند سب کچھ ختم کرنے لگتی ہیں۔ اگر اس وقت شوہر یا سسرالی عزیز مریضہ کی دیکھ بھال نہ کریں یا امور زندگی نبھانے کے لئے زندگی کو متوازن نہ کریں تو ایسی مائیں خود کو نااہل تصور کرتے کرتے ذہنی بیماری پال لیتی ہیں۔ ایسی بہت سی مائیں آپ نے دیکھی ہوں گی جو چائلڈ اسپیشلسٹ بدلتی رہتی ہیں۔ وہ ہر وقت چیک کرتی رہتی ہیں کہ ان کے بچے کا وزن یا قد کیوں نہیں بڑھ رہا۔ وہ چپ چاپ کیوں رہتا ہے یا وہ کھانا کیوں کم کھاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

پرپیورل سائیکوسس

یہ بعد از زچگی ہونے والی ایک نفسیاتی بیماری ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد چھ ہفتے کے اندر اندر ہو سکتی ہے۔ سقراط کے تذکروں میں بھی اس بیماری کا ذکر ملتا ہے۔ دراصل یہ ہارمونز کی وہ تبدیلیاں ہیں جو بچے کی ولادت سے کچھ دیر پہلے اور بعد میں پیدا ہوتی ہیں مگر اس کی اصل وجہ ماہرین معلوم نہیں کر سکے۔ خوش قسمتی سے یہ بیماری پانچ سو بچوں میں کسی ایک کی ماں کو لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر خاندان میں یہ عارضہ موجود ہو تو امکان غالب ہے کہ اس کا شکار ہوا جا سکتا ہے۔ اس کا علاج گائنی کولوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ مل جل کر کر سکتے ہیں مثلاً مسلسل جاگتے رہنا، لوگوں سے تعلق ختم کر لینا، معمولی صورت حال پر چراغ پا ہو جانا یا شدید بے چینی کا اظہار کرتے رہنا یہ ایسے عارضے نہیں کہ میڈیکل سائنس اور نفسیات مریضہ کے ذہن میں لگی ہوئی گرہیں کھول نہ سکے۔ عام طور پر بچہ پیدا ہو جانے کے بعد خاندان بچے پر زیادہ دھیان دینے لگتا ہے ماں کی صحت پہلی ترجیح نہیں رہتی لیکن اگر ماں اور بچہ دونوں ہی ترجیح بن جائیں تو یہ بیماری لاحق ہونے کا جواز نہیں رہتا۔

مینیا Mania

یہ ایک طرح کے جنون کی بیماری ہے۔ ایسی ماں خود کو بے حد خود اعتماد اور طاقتور سمجھنے لگتی ہے۔ وہ سمجھتی ہے کہ قدرت نے اسے ماں بنا کے بہت افضل تو کر دیا ہے لہٰذا اب اسے نہ تو اپنے آرام کی ضرورت ہے نہ کھانے پینے کا دھیان رکھنے کی، وہ صرف بچے کا خیال رکھتی ہے اور شوہر یا والدین اسے نارمل زندگی کی طرف بلائیں تو اس کا غصہ بڑھ جاتا ہے۔ تصویر کا ایک رخ اس کی مثبت خیالی کو ظاہر کرتا ہے مگر دوسری طرف اسے اور بچے کی صحت اور جان کو خطرہ بھی لاحق ہوتا ہے۔ اس کا مزاج بغیر کسی وجہ سے انتہائی خوش کن ہوتا ہے مگر اس کا بچہ بیمار ہو جائے تو وہ اس کا خیال بھی نہیں رکھ پاتی۔

ڈپریشن

یہ لفظ بہت عام ہو گیا ہے مگر کیا عام رویوں کے پس منظر میں کچھ خاص عوامل موجود نہیں ہوتے، یقیناً ہوتے ہیں۔ جو مائیں کام کرنے کی لگن کھو دیں یا ہمت محسوس نہ کریں وہ جسمانی عارضوں کے ساتھ ساتھ نفسیاتی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اپنے آپ کو حقیر گناہ گار اور مایوس سمجھتے سمجھتے ایک وقت میں خودکشی بھی کر سکتی ہیں۔ اس لئے فوری طور پر حالات میں تبدیلی لانا، صحت کی دیکھ بھال کرنا اور فوری علاج کروانا ضروری ہوتا ہے۔

شیزوفرینیا

کانوں میں مختلف آوازوں کا آنے لگنا، بچے یا کسی عزیز سے جڑے واقعے کا ذکر کرتے رہنا، بچے کو کبھی ولی، پیغمبر اور کبھی شیطان سمجھنا اور خود کو جسمانی اذیت دینا اور مشکل تر شخصیت بنتے چلے جانا بنیادی نشانیاں ہیں۔

نتیجہ پھر یہی نکلتا ہے کہ ہمیں بہرحال زندگی کا روشن رخ دیکھنا چاہئے۔ ایسی تمام ماؤں کو ان کو حقیقی زندگیوں میں بحالی کے لئے سماجی رویوں کو بدلنا چاہئے۔ ہمارے یہاں یا تو زچگی کے بعد عورت کو کھانے پلانے پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے یا پھر اسے تنہا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ کسی بھی خاندان کے پھیلاؤ میں بچے کا کردار نمایاں اہمیت رکھتا ہے۔ اطمینان بھری خوشحال زندگی کے لئے کروڑوں روپے کی سرمایہ کاری نہیں کرنی پڑتی۔ دو بول محبت کے کافی ہوا کرتے ہیں، جو عورت نو ماہ بعد اپنے وجود کے حصے کو گود میں لئے بیٹھی ہے وہ اس لمبی مسافت کے بعد دوبارہ نارمل زندگی کی طرف لوٹنا چاہتی ہے۔ اس کی اخلاقی مدد کرنا ایسا ہی ہے جیسے کسی مسافر کی تواضع کرنا تو کیا آپ ایسا نہ کریں گے؟ محبتوں کے اعتبار کا اعادہ ہوتا رہے تو اندھیروں میں چراغ جلنے لگتے ہیں اور راستے نظر آتے ہیں۔

چائلڈ اسپیشلسٹ محمد سلیم پاریانی کہتے ہیں

''غذا کا عدمِ توازن بیماری کی اصل جڑ ہے''

انٹرویو: شاہین ملک

کسی ڈاکٹر سے یہ پوچھنا کہ وہ ڈاکٹر کیوں بنا، بڑا مضحکہ خیز سا سوال بھی ہے لیکن ہر کام کی ایک وجہ تحریک بنتی ہے۔ پروفیشن کوئی بھی ہو انسان ایک مقصد کا تعین کر کے اسی شعبے کی تعلیم حاصل کرتا ہے اور بامقصد زندگی کی شروعات کرتا ہے، یہی سوچ کر ڈاکٹر سلیم پاریانی سے ہمارا پہلا سوال تھا کہ ''وہ بچوں ہی کے ڈاکٹر کیوں بنے؟'' جس کے جواب میں انہوں نے خوبصورت بات کہی کہ ''میں سول اسپتال کراچی میں بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر غفار بلو کا شاگرد بھی تھا اور وہ میرے والد کے دوستوں میں سے ایک ہیں۔ میں بچپن میں بطور مریض بھی انہی کے پاس جاتا تھا گویا وہ میرے رول ماڈل بنے۔ 17 برس کی عمر کا لڑکا اپنے تعلیمی کیریئر اور مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کا شعور رکھتا ہے، اس لئے میں بچوں کے امراض کا ڈاکٹر بنا۔ دوسری اہم وجہ یہ بھی رہی کہ پاکستان کے حالات دیکھ کر سمجھ آ گئی تھی کہ یہاں دو چیزیں بڑھیں گی، پہلی کرپشن اور دوسری آبادی۔ کرپشن میں کر نہیں سکتا تھا، ویسی صلاحیت آج تک پیدا نہیں ہوسکی۔ میں نے آبادی کو کام کے لئے چن لیا۔ یوں بھی ہمارے پروفیسرز کہا کرتے تھے کہ کسی شعبے میں جاؤ! اسپیشلائزیشن کرو، پریکٹس کرو، خلوصِ نیت سے کام کو لگن سے کرو، اگر سمجھ میں نہ آئے تو مریض کو کسی اور قابل ڈاکٹر کے پاس بھیج دو، مگر اپنا کام ایمانداری سے کرو۔ اس کے علاوہ گُر کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹرز جتنے بھی آ جائیں، ان کی ہر وقت کمی ہی رہے گی۔ (واقعی ہر دوسری گلی میں ڈاکٹر کلینک کر رہے ہیں اور ہر کسی کے پاس مریضوں کی قطار لگی رہتی ہے۔ نمبروں کی پرچیاں پہلے سے حاصل کرلی جائیں تب بھی قطار در قطار مریضوں کا جمِ غفیر ہوتا ہے)۔

''اپنے پورے کیریئر کو دیکھتے ہوئے آپ کس طرح نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پاکستانی قوم زیادہ بیمار کیوں پڑتی ہے؟''

''سب سے اہم سبب لاعلمی، جہالت اور شعور کی کمی کا ہونا ہے، اس کے بعد سماجی اور جذباتی مسائل کی باری آجاتی ہے۔ زندگی کو ذہانت سے گزارنا پڑتا ہے ورنہ بچے تو بچے بڑے بھی اکثر بیمار رہنے لگتے ہیں۔ غذا کے استعمال کا شعور نہ ہو تب بھی بیماری جنم لے سکتی ہے۔ ناموزوں اور باسی غذائیں استعمال کرنے سے اسہال اور سینے کے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگا کر بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں، لیکن علاج معالجے اور احتیاطی تدابیر کا شعور موجود نہ ہو تو بیماریوں سے جان چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔

''یہاں بچوں کی اکثریت کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟''

''شعور کی ناپختگی اور لاعلمی کے اسباب تو اپنی جگہ ہیں، لیکن اگر مرض کے حوالے سے دیکھا جائے تو غذائی کمی، بہت بڑا اور اہم سبب ہے۔ جس میں سُوکھے کی بیماری سرِفہرست ہے۔''

''یہ مرض ناقص غذا کے مسلسل استعمال یا صرف غذائی کمی کے سبب لاحق ہوتا ہے؟''

''جب انسان محض پیٹ بھرنے کو غذا کا اہم مقصد بنالے تو غذائی کمی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اسے ہم دو حصوں میں بانٹ سکتے ہیں۔ پہلا حصہ پروٹین پر مشتمل خوراک نہ ملنے کے سبب انسانی جسم بہتر نشوونما نہیں کر پاتا اور دوسرے حصے میں تندرستی اور صحت کی چمک جن وٹامنز اور منرلز کی مدد سے حاصل ہوسکتی ہے وہ دستیاب نہ ہوں تو مائیکرو نیوٹرینٹ کے عوارض سامنے آتے ہیں۔''

''سب سے پہلے زچگی کے حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کا ذکر کرتے چلیں''

''ہوتا یہ ہے کہ عورت اگر بچپن سے ناکافی غذا لے کر بڑی ہوئی ہو تو زچگی کے مرحلے تک پہنچتے پہنچتے اس میں فولاد اور خون کی کمی جیسی پیچیدگیاں پیدا ہوں گی۔ حمل ٹھہر گیا تو بچہ اس کے خون سے اپنی غذا لینا شروع کرے گا اور ماں اندر سے دیمک لگی لکڑی کی طرح کھوکھلی ہوتی چلی جائے گی۔ زچگی کے دوران وہ بھرپور غذا لے گی تو اسے بچے کے ساتھ تقسیم کرنا ہی ہے، لیکن اگر پہلی زچگی میں خیریت رہی تو دوسری، تیسری یا چوتھی بار اس کی ہڈیاں جواب دینے لگتی ہیں اور وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔ مسئلے کی جڑ کو سمجھنے کی ضرورت ہے اور وہ ہے متوازن غذا کا سائنسی تصور، لیکن ہوتا یہ ہے کہ گھر کے خراب معاشی حالات سائنس اور طب کے تمام ضابطوں اور اصولوں کو پسِ پشت ڈال دیتی ہے۔ مالی وسائل کم ہوں تو عورت کو زیادہ اور بھرپور تو کیا، متوازن غذا بھی نہیں مل پاتی جس کا اثر آنے والی نسلوں پر پڑتا ہے۔''

''اس ٹرسٹ کے اسپتال میں آپ کو کس طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟''

''دیکھئے اگر آپ مریضوں کے حوالے سے پوچھ رہی ہیں تو بیشتر افراد کے معاشی مسائل ان کے علاج معالجے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ ٹرسٹ کے اسپتال میں 50% تک رعائتوں کے ساتھ طبی خدمات مہیا کی جاتی ہیں اور بہت لاچار افراد کو مفت ادویات بھی فراہم کی جاتی ہیں، لیکن خودداری کو مجروح کیے بغیر اپنی مدد آپ کے تصور کے تحت مریض سے کچھ نہ کچھ رقم بطور معاوضہ طلب کی جاتی ہے۔ اب جہاں تک اس اسپتال سے میری وابستگی ہے تو خدمت کا جذبہ مجھے یہاں روکے ہوئے ہے۔''

''آپ جیسے کامیاب اور شفاء کی ودیعت رکھنے والے ڈاکٹر بڑے اسپتالوں کی ضرورت ہوتے ہی ہیں''

''میں 1959 کی پیدائش ہوں، 71ء میں میری عمر 12 سال تھی۔ وہ شعور کی عمر ہوتی ہے، اس عمر میں بچہ اپنے اردگرد کے حالات اور نزاکتوں کو بخوبی سمجھتا ہے، اس وقت میں نے پاکستان کو ٹوٹتے ہوئے دیکھا تھا۔ جو کہ ایک کربناک صورتحال تھی، جس سے ہماری قوم گزر رہی تھی۔ میرا آدھا ملک چلا گیا، جس ملک نے مجھے تعلیم دی، گھر دیا، بال بچے، کیریئر اور عزت دی، کیا وہ سب چھوڑ کر کہیں باہر چلا جاتا؟ موقع ملتا تو اسپشلائزیشن کے لئے ضرور جاتا، مگر کچھ اپنی ریزرویشنز تھیں کچھ خاندان کے حالات ایسے نہیں تھے، مگر ایک احساس ہوتا ہے کہ جو تصور وطن کا ہوتا ہے وہ ہمیں نہیں مل سکا۔ بہت سارا خلا ہے، بہت ادھورا پن ہے۔ وہ فخر نہیں ملا کہ جسے اپنا ملک کہہ سکتے، اتنا فخر ضرور ہے کہ لوگوں کو ہماری ضرورت ہے۔ اب جس تیزی سے کراچی بڑھ رہا ہے، آبادی میں اضافہ ہو رہا ہے، ویسے ہی مسائل بڑھ رہے ہیں، مکان اونچے ہوتے جا رہے ہیں۔ جس 200 گز کے مکان میں چھ افراد رہتے تھے اب 10 سے 25 آدمی رہ رہے ہیں، لیکن اسی رفتار سے اسپیشلسٹ اور ڈاکٹر نہیں بن رہے ہیں۔ ملک کے پاس غریب آدمی کے لئے علاج معالجے کی نہ بھرپور صلاحیت ہے نہ معاشی وسائل، غریب آدمی سرکار پر بوجھ ہے، اس کے خزانے پر بوجھ ہے، مگر ناقص پالیسیاں صورتحال بگاڑتی چلی جا رہی ہیں۔''

''عام طور پر بچے کی پیدائش پر شہد چٹانے یا گھٹی پلانے کا پُرانا رواج ہے، میڈیکل سائنس کی رُو سے کیا یہ صحیح اقدام ہیں؟''

''یہاں میں والدین اور عزیزوں کو تھوڑی سی چھوٹ دیتا ہوں۔ پہلے میڈیکل سائنس یہی کہتی تھی کہ بچہ پیدا ہو تو اسے پانی بھی نہ دیں، سوائے ماں کے دودھ کے اسے کچھ بھی نہ چٹائیں نہ پلائیں، مگر جب شہد کی بات آتی ہے تو انسان دو دھاری تلوار کے بیچ آ جاتا ہے۔ مذہبی نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو شہد اکسیر ہے، بچے کا پیٹ صاف کرنے کے لئے بہترین عمل ہے اور طبی نقطۂ نظر بھی افادیت سے خالی نہیں، کیونکہ شہد کی مکھی کی پروٹین کی ایک شکل ہے، لیکن بہت زیادہ کھلا دیا جائے تو ڈائریا بھی ہوسکتا ہے۔ طب کہتی ہے کہ اگر الرجی ہونے کا احتمال ہو تو شہد بھی نہ چٹایا جائے اور گھٹی تو بالکل بھی نہیں دینی چاہئے۔ اس موقع پر جذباتیت کے مظاہرے سے کہیں بہتر یہ ہے کہ شعوری فیصلے کئے جائیں۔ ماں کے دودھ پر توجہ دی جائے، کیونکہ ماں کا دودھ جو پہلے تین دن آتا ہے، اس میں قدرت نے بلاشبہ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ جسے ہم گھٹیوں میں ڈھونڈا کرتے ہیں۔ اس دودھ میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اور صحت بخش غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ آبِ زم زم بھی پلایا جاتا ہے یہ بھی متبرک پانی ہے چنانچہ میں اس کی اجازت دے دیتا ہوں۔ باقی کسی اضافی خوراک کی ضرورت فی الفور نہیں ہوتی۔''

> کیا کوئی ایسا قانون بن سکتا ہے کہ قاضی شادی کرنے والے جوڑے کے ٹیسٹوں کی رپورٹ کا جائزہ لے کر نکاح پڑھوائے؟

''اور اگر کسی وجہ سے ماں فیڈ نہ دے سکتی ہو یا دودھ ہی نہ اترے، اس صورت میں کیا کیا جاتا ہے؟''

''کسی بیماری کی وجہ سے (ٹی بی یا سینے کے امراض) کسی دوا کی وجہ سے یا فیڈ نہ آنے کی صورت میں بھی ہمارے پاس چند ادویات ایسی موجود ہیں جو اسے دے کر قدرتی عمل سے قریب تر کیا جاتا ہے۔ بہت مجبوری کے عالم میں فارمولا دودھ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھلا دودھ جیسے بکری، گائے اور بھینس کے دودھ کا استعمال نہیں کروایا جاتا، کیونکہ بچے کا معدہ ثقیل غذا کو ہضم نہیں کر پاتا۔''

''لیکن ڈاکٹر صاحب فارمولا دودھ سے قبض ہونے کی شکایت بھی سنی گئی ہے؟''

''قبض ہی نہیں اسہال اور دستوں کی بیماری بھی ہوتی ہے، لیکن بچے کی عمومی صحت کو دیکھ کر اس دودھ کی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ اس دودھ کے ڈبے پر عمر کے حساب سے خوراک کا تعین کیا جاتا ہے اور اسی ڈبے میں جو اسکوپ رکھا ہوتا ہے اسی تناسب سے خوراک دی جانی چاہئے۔ ہوتا یہ ہے کہ شروع میں ایک ڈبہ ہفتہ بھر کی ضروریات کے لئے کافی ہوتا ہے تو یہ خرچہ زیرِبار نہیں کرتا اور بعد میں رفتہ رفتہ بچے کی غذائی ضرورت بڑھنے لگتی ہے۔ اب ہفتے میں دو سے تین ڈبے خریدنے کی ضرورت پڑتی ہے تو مائیں عام کھانوں کے چمچ لے کر دودھ بنانے لگتی ہیں تاکہ

...سکے۔ یہاں معاشی مسئلہ سامنے آجاتا ہے۔ والدین بچے کی مقررہ غذائی خوراک کو نظر انداز کر کے اپنے اخراجات پر توجہ دینے لگتے ... لیے افضل ترین یہی ہے کہ بچے کو ابتدائی چھ ماہ تک ماں ہی کا دودھ دیا جائے کہ جسے نہ اُبالنا ہے نہ کسی بوتل کی صفائی کرنی ہے نہ ... بنانا ہے۔ سارا انتظام قدرت خود کر دیتی ہے کہ انسان کا دودھ اس کے بچے ہی کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔ باقی جانور اور کسی ڈبے ... بھی کبھی بھی استعمال کر سکتا ہے۔ تاہم ضروری ہے کہ ہماری مائیں صحت مند ہوں اچھی غذائیں کھاتی رہیں"۔

"...بچے چھوٹے رکھنے کا تصور بھی مذہب سے ٹکراؤ کا باعث ہے، لیکن آبادی کے بڑے حصے کو وسائل کی کمیابی سے بچانے کا کوئی اور طریقہ بھی سمجھ میں نہیں آتا، پاکستان میں خاندانی منصوبہ بندی قریب قریب ناکام نظر آتی ہے اس کی کیا وجہ ہے؟"

"...تعالیٰ نے ہر جاندار کو رزق دینے کا وعدہ کیا ہے، کیا انسان اور کیا حشرات اور جانور، حتیٰ کہ آپ کا سیب رکھا رکھا سڑ جائے تو اس میں ...ے کو سیب جیسی غذائیت نصیب ہو جاتی ہے، لیکن غذا اور رزق کا وعدہ کر کے دیگر سماجی ذمہ داریاں یعنی اچھا گھر، بہتر ماحول میں اچھی تعلیم، ...روزگار علاج وغیرہ انسان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ کھانے پر تو 5% بھی خرچ نہیں ہوتا جبکہ یوٹیلٹی بلز، تعلیمی اخراجات، لباس اور علاج ...لے پر 90% وسائل تقسیم ہو جاتے ہیں۔ بچے اللہ کی نعمت ہیں لیکن صرف برکت کے لحاظ سے اپنے معاشی مسائل میں اضافہ کر لینا ہرگز ...نہیں۔ پہلے وسائل پیدا کریں پھر فیملی بڑھائیں تاکہ انصاف، محبت اور حسنِ سلوک کی فضا میں پوری فیملی اچھی زندگی گزار سکے"۔

"...سے قبل مختلف ٹیسٹوں کے بارے میں آپ کیا نظریہ رکھتے ہیں؟"

"یہ بہت اچھا سوال ہے۔ کچھ وراثتی بیماریاں جیسے تھلیسیمیا (خون کی بیماری) نسل در نسل چلتی ہے۔ اس کے تدارک کے لئے یہ ٹیسٹ ...سا ہے، بہت مہنگا نہیں کروالینا چاہئے۔ اس کے علاوہ ہیپاٹائٹس کا ٹیسٹ بھی ضروری ہے۔ ان ٹیسٹوں کی رپورٹ دیکھ کر قاضی کو ...پڑھوانا چاہئے، اگر رپورٹ صحیح نہ ہو تو قاضی کو نکاح ہی نہیں پڑھانا چاہئے"۔

"کیا کزنز کے درمیان شادیاں، بیماری اور معذوری تک پہنچتی ہیں؟"

"کزنز کے درمیان اگر دیرینہ عارضے کی ہسٹری نہ ہو، کوئی ایشو نہ ہو تو شادی میں کوئی حرج نہیں، لیکن ہر خاندان کو اپنی جینیاتی اور وراثتی بیماریوں کا علم ہوتا ہے، لہٰذا یہ فیصلہ غیر جذباتی ہو کر کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو کسی بڑی بیماری کا علم ہے تو وہیں رک جایئے"۔

"والدین کے کچھ مخصوص بلڈ گروپس بچوں پر نہایت منفی اثرات مُرتب کرتے ہیں، وہ کون سے ہیں اور ان کا پتا کیسے چلایا جائے؟"

"اگر ماں کا بلڈ گروپ نیگیٹو ہے اور باپ کا پوزیٹو اور بچہ بھی پازیٹو گروپ میں پیدا ہوا ہے تو ماں کو بطور حفاظت ایک ٹیکہ لگتا ہے تاکہ اگلے بچے تک اس کی صحت برقرار رہے۔ فوری طور پر احتیاطی تدبیر ممکن ہے۔ یہ ایسی پیچیدہ بیماری نہیں لیکن بروقت اچھا ڈاکٹر میسر آجائے تو بچّے کی جان بچائی جا سکتی ہے"۔

"پولیو کی روک تھام اور اس کی مہم کو کیسے کامیاب بنایا جا سکتا ہے؟"

"نوزائیدہ بچوں میں کچھ قوتِ مدافعت ماں سے حاصل ہوتی ہے لیکن یہ دیرپا نہیں ہوتی اور زندگی کے پہلے سال ہی میں ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مقررہ وقت تک حفاظتی ٹیکے لگوا کر انہیں مختلف بیماریوں سے لڑنے کے لئے قوتِ مدافعت دی جا سکتی ہے۔ دنیا بھر میں پولیو ختم ہو چکا مگر افغانستان اور پاکستان واحد ایسے ملک ہیں جہاں پولیو موجود ہے۔ بار بار کی مہم چلائے جانے کے باوجود صورتحال بہتر نہیں۔ میڈیا میں بھی فضولیات آتی ہیں اسے نظر انداز کرنا چاہئے۔ بھارت تک پولیو فری ملک قرار دیا جا چکا ہے جبکہ وہ بھی غریب اور متوسط طبقے کی حد تک جہالت میں ہم سے کم نہیں۔ بچوں کی نئی بیماریاں اب ناپید ہو رہی ہیں، یہ سب حفاظتی ٹیکوں کی وجہ سے ممکن ہے، لیکن بیرونی ملک سفر کرنے والے ان افراد کے باعث یہ جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ اگر ان مسافروں کو حفاظتی ٹیکے نہ لگے ہوں تو ان کے لئے نمونیہ اور گردن توڑ بخار، خناق، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، خسرہ، ممس، روبیلا، HIB (ہیمو لفلیس انفلوائنز) ٹائپ بی اور کالا یرقان (Hipatitis B) کے حفاظتی ٹیکے لگوانے ضروری ہیں"۔

"پولیو کے ساتھ وٹامن A کے قطرے کیوں پلوائے جاتے ہیں؟"

"پورے جسم کی ری جنریشن کے لئے، خاص کر بینائی اور سینے کے امراض کی قوتِ مدافعت کے لئے یہ انتہائی اہم وٹامن ہے"۔

"کیلشیم اور وٹامن D ہر عمر کے فرد کی ضرورت ہے، مگر اسے خوراک کا جز نہ بنانے سے کیسے امراض پیدا ہو سکتے ہیں؟"

"ہڈیوں اور سانس کے امراض بلکہ پورا جسم بیمار پڑ سکتا ہے۔ وٹامن D کو Sun Exposure سے لیا جا سکتا ہے، اس پر تو خرچہ نہیں ... گھروں کو اوپر سے اوپر کھینچ تان کے بنانے سے ہم نے خود پر دھوپ کے راستے بند کر دیئے ہیں، اب یا تو علی الصبح کی ہلکی دھوپ ...گھروں میں آتی ہے یا سہ پہر کی نرم جاتے جاتے کسی کونے کھدرے میں نظر آتی ہے۔ باہر نکلتے ہیں تو کپڑے پہن کر خود کو اچھی طرح ڈھانپ کر نکلتے ہیں بلکہ دھوپ میں نکلتے ہی نہیں۔ گو کہ مذہبی اقدار پردے کی متقاضی ہیں اور ہماری مشرقی روایتی عورت برقعہ اوڑھ کر باہر نکلتی ہے اور ایسے جانا بھی درست ہے۔ مگر گھروں کے صحن ختم ہو جانے سے، صحن کی سرگرمیاں مثلاً سبزیاں، دھوپ میں بیٹھ کر کاٹنا، صفائیاں کرنا اور چھوٹے بڑے کام یہاں ہوتے تھے، اب یہ صحن خوابوں کے قصے ہو گئے ہیں۔ تنگ و تاریک مکانوں اور فلیٹوں میں اعلیٰ طرز کی زندگیاں گزارنے والے لوگ چھوٹی چھوٹی عمروں میں وٹامن D کی کمی کا شکار ہونے لگے ہیں۔ بچوں کی جسمانی نشوونما میں بھی رکاوٹ پڑ رہی ہے۔ کیلشیم کا تو کچھ پوچھئے ہی نہیں کہ دودھ تو بچوں کے لئے بنا ہے۔ خواتین دودھ پیتی ہی نہیں جبکہ ہڈیوں کی صحیح افزائش اور بہتر صحت کے لئے ہر عمر کے فرد کا دودھ پینا معمولات کا حصہ ہونا چاہئے"۔

"وائرل اور بیکٹیریل انفیکشنز کیا ہوتے ہیں اور ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟"

"ڈاکٹروں کو بھی ان دونوں انفیکشنز میں فرق روا رکھنا تجربے سے آتا ہے۔ ڈائریا، نمونیہ یا گلے کے امراض زیادہ تر وائرل انفیکشنز کا سبب ہوتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹر ابتداء ہی میں چار پانچ دنوں تک اینٹی بایوٹکس دے کر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہونے والے امراض وائرل ہیں یا بیکٹیریل؟ یہ بھی Prevention کا ایک طریقہ ہے، مگر میرے نزدیک شروع ہی میں اینٹی بایوٹکس دینا ضروری نہیں، بہتر یہ ہے کہ کچھ test کروالئے جائیں تاکہ مرض کی تشخیص میں آسانی ہو۔ ہر پیچیدہ مرض کا علاج بروقت تشخیص سے ممکن ہوتا ہے"۔

"گرمی کے موسم میں بچوں کو بیماریوں سے کیسے بچایا جائے؟"

"اس موسم میں نمکیات کی کمی ہو سکتی ہے اور دستوں کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ٹائی فائڈ، سینے اور گلے کے وائرسز، جلدی امراض جن میں پھوڑے پھنسیاں اور خارش کی شکایتیں عام ہو سکتی ہیں۔ الرجی کسی بھی موسم میں ہو سکتی ہے۔ تیز خوشبو، گرد و غبار، دھوئیں اور غذائی اثرات سے بھی ہو سکتی ہے۔ اس موسم میں خشک ہوا مسئلے پیدا کرتی ہے۔ ہماری خواتین بچوں کے ساتھ سلوک یہ کرتی ہیں کہ وہ انہیں گیلا ہونے پر صفائی کے بعد ٹیلکم پاؤڈر لگا دیتی ہیں، جلد کو خشک کئے بغیر یہ پاؤڈر فضا سے گندگی کے اجزاء لے کر ایک تیزابی اور کیمیائی عمل سے گزرتا ہے۔ یہ پاؤڈر بچے کی سانس کے ذریعے سینے میں تحلیل ہوتا ہے، جو گندگی جلد پر آجائے اسے صاف کر کے کوئی ٹیلکم پاؤڈر لگانے سے کہیں بہتر ہے کہ کوئی کریم اس جگہ لگائی جائے تاکہ جلد کی نمی بھی برقرار رہے اور نیپی ریشز بھی نہ ہو۔ یہ ہوتا ہی اسی لئے ہے کہ مائیں گیلے بدن کو ہلکا سا پونچھ کر یا بسا اوقات گیلا ہی چھوڑ دیتی ہیں۔ پاؤڈر مضرِ صحت ہے اس میں جمالیاتی نقطۂ نظر ہی متوجہ کرنے کا باعث ہوتا ہے، طبّی لحاظ سے نقصان دہ ہے"۔

"ایک سوال جو شاید ہی کبھی پوچھا گیا ہو، آپ بتایئے کہ کیا خواجہ سرا ہونا بچوں کا پیدائشی نقص ہوتا ہے؟"

"جی ہاں یہ جینیاتی مسئلہ ہے، یعنی والدین کے جینیٹک پہلو سے تعلق رکھتا ہے۔ جب cells کی تقسیم ہو رہی ہوتی ہے تو کچھ والدین کی کمزوریوں اور کچھ غلط دوا کے اثرات کے باعث جینز صحت مند نہیں رہتے۔ یہ وراثت کی بیماری ہے اور کچھ بچوں کا علاج ممکن بھی ہوتا ہے اور کچھ کا بدقسمتی سے نہیں ہو پاتا یا ان کی اچھے ماہر ڈاکٹر تک رسائی ہی نہیں ہونے پاتی۔ مسئلہ پھر وہی کم علمی اور وسائل کی کمی کا آجاتا ہے۔ ہمیں شروع ہی میں اندازہ ہو جاتا ہے اور میرے تجربے میں ایسے بچے آئے ہیں، میں نے ان کے والدین کو ساری صورتحال بتا دی اور وہ خوشی خوشی انہیں پال بھی لیتے ہیں، مگر یہ صحیح ہے کہ بعد میں ان کی جذباتی اور سماجی زندگیاں درہم برہم ہو جاتی ہیں"۔

"Mumps کے وائرس بچوں کو بانجھ پن کی طرف لے جاتے ہیں اس کا تدارک کیسے ممکن ہے؟"

"ممس تھوک بنانے کے glands کو متاثر کرتے ہیں اور ان کا تعلق جنسی غدودوں سے بھی بنتا ہے، یہ اگر بچیوں میں ہو تو بیضہ دانی کے پیچیدہ امراض کی شکل میں ظاہر ہو سکتے ہیں اور اگر نر بچوں میں ہو تو وہ اولاد پیدا کرنے کی فطری صلاحیت سے محروم ہو سکتے ہیں، لیکن اس کا بھی حفاظتی ٹیکہ تو موجود ہے۔ شروع میں میں نے ان بیماریوں سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکوں سے متعلق بات کی تھی یہ پیدائش سے لے کر سولہ سال کی عمر تک لگائے جا سکتے ہیں۔ اس ضمن میں والدین کو بھی سنجیدہ ہونا پڑے گا"۔

"Pakistan Pediatric Association خاص کر IPD (حفاظتی ٹیکوں) اور Streptococcus Pneumoniae کے لئے کیسے پروگرام دے رہی ہے؟"

"بلاشبہ ہم ترقی پذیر ملک کے باشندے ہیں، حکومتیں صحت پر سرمایہ کاری نہیں کر رہیں اور ہمارا حفاظتی ٹیکوں کا انحصار غیر ملکی مخیّر ایجنسی پر ہے۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ 2013ء میں سرکاری سطح پر 10 بیماریوں کے حفاظتی ٹیکوں کی دستیابی یقینی بنا دیں۔ نجی اسپتالوں میں یہ خدمات میسر ہیں لیکن آبادی کا بڑا طبقہ وسائل نہ ہونے کی وجہ سے ان سہولتوں سے مستفید نہیں ہو پا رہا، اب انشاءاللہ مستقبل قریب میں ہمارا خواب پورا ہو سکے گا"۔

بچے کی خوراک

پیدائش سے چھ (6) ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلائیں اور دو (2) سال تک ماں کا دودھ جاری رکھیں

چھ سے نو ماہ کی عمر تک: ماں کے دودھ کے علاوہ پھلوں کا رس، سبزیوں کا سوپ، پتلی دہی، نرم کیلا، دودھ ملا کر ساگودانہ، سوجی کی کھیر، آلو وغیرہ تین چار گھنٹے کے وقفے سے کھلائیں تین چار گھنٹے کے وقفے سے دیں، مکھن ملا کر نرم کھچڑی، دلیہ، انڈا، نرم قیمہ، نرم ابلے ہوئے آلو مکھن ملا کر پسی ہوئی سبزیاں، مالٹا، سنگترہ وغیرہ۔

نو ماہ سے ایک سال تک: ماں کے دودھ کے علاوہ گوشت یا دال ملی ہوئی کھچڑی، ہر قسم کی کھیر، مکھن، قیمہ، دلیہ، آلو کے چپس، روٹی کی چوری، انڈا، موسمی پھل وغیرہ۔

ایک سال سے زائد عمر تک: کے بچے کو ماں کے دودھ اور مندرجہ بالا اشیاء کے علاوہ ہر خوراک دیں جو گھر میں پکائی جائے۔ والدین کھانا کھاتے وقت بچے کو اپنے ساتھ کھلائیں۔

اگر آپ کے بچے کو دست کی بیماری ہے تو مندرجہ ذیل ہدایت پر عمل کریں

۱۔ او۔ آر۔ ایس (نمکول) پلائیں

بچے کو ہر دست کے بعد او۔ آر۔ ایس والا پانی چمچے سے درج ذیل طریقے سے پلائیں

- دو سال سے کم عمر والے بچے۔۔۔۔۔۔ کم از کم ۱/۴ سے ۱/۲ پیالی تک۔
- دو سال سے زائد عمر والے بچے۔۔۔۔۔۔ کم از کم ایک پیالی۔
- اگر بچہ پیاس محسوس کرے تو مزید او۔ آر۔ ایس پلائیں۔

۲۔ دودھ پلائیں

- ماں اپنا دودھ حسبِ معمول بچے کو پلاتی رہے۔
- اگر بچہ اوپر کا دودھ پیتا ہو تو اسے بھی جاری رکھیں لیکن چمچے سے پلائیں۔

۳۔ خوراک و غذا جاری رکھیں

- دورانِ دست بچے کو نرم غذا یعنی کیلا، کھچڑی، دہی، دلیہ، بار بار (کم از کم چھ سات مرتبہ) دیں۔

بچّہ کیسا ہونا چاہئے؟ صحت مند یا فربہ

موٹاپا صحت کی علامت نہیں

درخشاں فاروقی

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اسی وقت سے والدین انہیں مکمل صحت مند دیکھنا چاہتے ہیں، چلئے یہ تو بہت اچھی بات ہے لیکن مائیں انہیں موٹا ہوتا بھی دیکھنا چاہنے لگتی ہیں اور یہاں اُن سے غلطیاں ہونا شروع ہوتی ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے وہ کیلے، آلو، میٹھی غذائیں اور یخنیاں غرضیکہ ہر چیز بچے کو کھلانا چاہتی ہیں، رفتہ رفتہ بچہ بھی اس روّیے میں اپنی طمانیت محسوس کرنے لگتا ہے۔ ماؤں کی جذباتیت اور ممتا کا یہ اظہار توقع سے بڑھنے لگتا ہے۔

تعلیم یافتہ مائیں جانتی ہیں کہ صحت مندی اور موٹاپا دو الگ حالتیں ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ موٹا بچہ صحت مند ہو اور صحت مند بچہ جو دیکھنے میں دبلا پتلا نظر آرہا ہے وہ ہرگز بیمار نہیں ہے۔ اس کے برعکس ہمارے معاشرتی روّیے کچھ ایسے ہیں کہ کھانا کھلا کر محبت کا اظہار کیا جاتا ہے اور بہت کم گھرانوں میں متوازن طرزِ زندگی کی جھلک دیکھنے کو ملتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر والدین کی طرف دیکھا جائے تو خود انہیں متوازن اور غیر متوازن غذا سے متعلق وافر معلومات نہیں ہوتیں۔ بچے کو بھوک لگے تو اسے سیب کھلانا ہے یا کوکیز؟ وہ غذائیت پر توجہ نہیں دیتے بلکہ اپنے فریج اور اسٹور میں دستیاب اشیاء پر ہی انحصار کرتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ سہولت سے زیادہ بچے کی صحت اور غذائیت پر توجہ دی جائے، اُلٹا ہوتا یہ ہے کہ دبلے بچے کو کمزور لاغر اور بیمار سمجھ کر سپلیمنٹس (وٹامنز کے ضمیمے) شروع کرا دیئے جاتے ہیں اور اگر کوئی بچہ موروثی طور پر موٹاپے کا شکار ہو تو اسے گھر سے باہر موٹا پکارا جانے لگتا ہے۔

بچوں کی بھی عزتِ نفس ہوتی ہے

خواہ آپ کا بچہ دبلا ہو یا فربہ، اخلاقیات کا تقاضہ یہ ہے کہ کسی قسم کا لفظی تشدد روا نہ رکھا جائے، بچے کی بھی عزتِ نفس ہوتی ہے۔ ایک جانب آپ نے حتی الامکان کوشش کر کے انہیں فربہ بنا دیا، اب جب لوگ اُسے نظر انداز کرنے لگے تو آپ چاہتی ہیں کہ اس کے موٹاپے کے پیچھے ڈنڈا لے کر دوڑ پڑیں۔ یہ موٹاپا ہے کوئی لحاف نہیں کہ وہ اسے آسانی سے اتار سکے گا۔ اسی طرح چست و چالاک یعنی صحت مند جسم کے مالک اور بظاہر چربی سے پاک جسم والے بچے کو کمزور ثابت کر کے کھلائی پلائی کا عمل شروع کر دیا جائے تو وہ ایک دن میں چربیلا نہیں ہو سکتا۔

> عام طور پر زیادہ وزن رکھنے والے بچوں کو گھر میں پسند کیا جاتا ہے لیکن باہر انہیں مختلف القابات سے نوازا جاتا ہے

عام طور پر زیادہ وزن رکھنے والے بچوں کو گھر میں پسند کیا جاتا ہے لیکن گھر سے باہر انہیں مختلف القابات سے نوازا جاتا ہے اور اسی وجہ سے وہ نفسیاتی طور پر پریشان ہوتے ہیں۔ اگر گھر میں بھی انہیں tease کیا جائے تو اُن کا رویہ بہت حد تک معاندانہ اور پُرتشدد ہو سکتا ہے، کم از کم وہ رو دھو کر غصّے کا اظہار کر سکتے ہیں۔

ٹین ایج میں یہ کھلائی پلائی بہت مہنگی پڑتی ہے۔ کوئی ٹین ایج بچہ خود کو فربہ نہیں دیکھنا چاہتا۔ بلوغت کی عمر کے آغاز سے ہی ہر بچہ خود کو منفرد، جاذبِ نظر اور ممتاز دیکھنا چاہتا ہے تاکہ دوستوں میں اس کی سُبکی نہ ہو اور اُسے پسندیدہ نگاہوں سے دیکھا جائے۔ لڑکوں سے زیادہ لڑکیاں قدرے محتاط اور سنجیدگی سے وزن کم کرنے کی طرف راغب نظر آتی ہیں۔ لڑکیوں کو ماؤں سے یوں بھی زیادہ قُربت محسوس ہوتی ہے اور وہ انہیں موٹاپے کے نقصانات باور کرا کر ڈائٹنگ کی طرف مائل کر لیتی ہیں۔

وزن کے مسائل مفروضے اور حقائق

مفروضہ.. بچپن کا موٹاپا موروثی ہوتا ہے اور ایسا بچہ تاعمر فربہ رہتا ہے۔

حقیقت.. کچھ بچوں میں فربہی کا رجحان زیادہ اور فوری اثرات بھی مرتب کرتا ہے، ایسی صورتحال کو بھی 'ناقابل علاج' نہیں سمجھنا چاہئے۔ آپ متوازن غذا اور اسنیکس میں ردّوبدل کرتے رہیں۔ کھانوں کو 3 کے بجائے 5 یا 6 حصوں میں تقسیم کر لیں تو معدہ کسی بھی وقت نہ بھاری رہے گا نہ خالی۔

مفروضہ.. ہر فربہ بچے کو ڈائٹنگ سے فائدہ پہنچتا ہے۔ کوشش کر کے انہیں اس کا پابند کر دینا چاہئے۔

حقیقت.. بچے کی عمر، قد اور وزن بڑھنے کی رفتار سے ڈاکٹر کو آگاہ کرنا ضروری ہے، ورنہ آئیڈیل وزن کا حصول مسئلہ بن جاتا ہے۔ اس طرح یا تو ایک دم وزن گرتا ہے یا نقاہت سے دورانِ خون متاثر ہوتا ہے۔ اگر ڈاکٹر اور ماہرین غذائیت ڈائٹنگ کا پلان تجویز کر دیتے ہیں تو ان کی پیشہ ورانہ مہارت سے ضرور مستفید ہوں اور آہستہ روی سے موٹاپا کم ہونے دیں۔

مفروضہ... بچپن کا موٹاپا عارضی ہوتا ہے، جوں جوں قد بڑھتا ہے، بچے دبلے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

حقیقت.. نہیں صاحب، بچپن کا موٹاپا ہر صورت میں عارضی نہیں ہوا کرتا۔ بسا اوقات آپ کا انداز فکر اُلٹ حالات دکھاتا ہے اور بچے ٹین ایج تک اضافی چربی زائل نہیں کر پاتے۔ بچپن میں جنک فوڈ کی زیادتی ٹین ایج میں جذباتی اثرات کے علاوہ طبعی طور پر بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں بلوغت کے مسائل یعنی ایامؔ کی بے قاعدگی وغیرہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔

گھر کھانے کی بہترین جگہ

گھر ہی ایسی جگہ ہے جہاں جی بھر کے طرح طرح کے کھانے کھانے کو مل سکتے ہیں، کیونکہ ہر گھر میں اسنیکس کے علاوہ بڑے کھانوں کے لئے خوراک کا ذخیرہ کیا جاتا ہے۔

اگر آپ فربہ بچے کو مٹھائی کھانے سے روکیں گے تو وہ اپنی اشتہا گھر سے باہر جا کر پوری کرے گا۔

- اسنیکس کا دورانیہ، مقدار اور اشیاء کم سے کم رکھنا بہتر ہے۔ مثلاً 100 کیلوریز سے زائد مقدار میں اسنیکس نہ لئے جائیں۔

پھل کھانے کی عادت ڈالیے

اسنیکس میں پھلوں سے بڑھ کر غذائیت بخش کوئی اور چیز نہیں ہو سکتی۔ مختلف پھلوں کی اسمودھیز بنا کر دی جا سکتی ہیں جس میں دودھ اور پھلوں کے علاوہ nuts باریک کتر کر ڈال دیں تو مختلف کوالٹی کے اسنیکس مل جاتے ہیں۔

اسکول کے لئے لنچ بکسز تیار کرتے وقت جہاں سینڈوچز، بسکٹس یا چپس کا دھیان رکھا جاتا ہے وہیں گاجر، کھیرا اور کسی موسمی پھل مثلاً انگور کا ایک چھوٹا سا گچھا، آلوچہ، خوبانی یا انار کے دانے رکھ دیئے جائیں تو بچے کچھ نہ کچھ تو کھا ہی لیں گے۔

- Low fat پنیر یا دودھ پینے کی عادت استوار کر لینی بہتر ہے۔
- اسنیکس کے لئے Low fat دہی، جوس بارز یا چاکلیٹ ڈرنک بہترین ہیں۔

درج ذیل اشیاء پر پابندی لگ جائے تو اچھا......

- ہر وہ کینڈیز اور فروٹ بارز، سوڈا اور مصنوعی شکر سے بھری ہوئی غذائیں۔
- سفید ڈبل روٹی، شکر کے اجزاء سے بنے دلیے، کوکیز، آئس کریم اور ڈونٹس۔

اپنے بچوں کو دلچسپ مشاغل میں مصروف کر لینا بہتر

یقیناً آپ کے طرزِ زندگی میں کسی نئی دلچسپی اور منفرد سے مشغلے کی گنجائش نکل آتی ہے۔ دراصل یہ تدابیر اس لئے اختیار کی جا رہی ہیں تاکہ بچہ بار بار کھانے کی طرف نہ لپکے۔ اس کا ٹی وی اور کمپیوٹر کے سامنے گھنٹوں بیٹھنا اور پھر بھوک کی شکایت کرنا معمول کا حصہ نہ بن جائے۔ فُرصت کے مشاغل میں ذہنی و جسمانی کارکردگی، سوچ اور فکر کی سمتیں بدلنے میں معاونت کرتی ہے۔ کھانا اُسی کا ہے، گھر اُسی کا ہے لیکن احتیاط سے توازن کے ساتھ بھرپور غذا لے کر وہ خود کو مناسب جسم کی شکل دے سکتا ہے۔ اسی طرح تو اس کی خودداری اور عزتِ نفس مجروح نہیں ہوگی۔

بچّوں کا پلیٹر کیسے بنے گا؟

صحت بخش اجزاء پر مشتمل غذا کا تصوّر سمجھئے

بہت خوشی کی بات ہے کہ آپ کا بچہ اب گھٹنوں گھٹنوں چلنے لگا ہے۔ اب آپ اس کے پیچھے پیچھے ہوتی ہیں اور وہ آگے سے اور آگے۔ آپ کو دھڑ کا لگا رہتا ہے کہ کہیں وہ فرش یا قالین پر پڑی ہوئی کوئی الّم غلّم شے اٹھا کر منہ میں نہ رکھ لے۔ اب وہ آزادی سے ادھر ادھر گھوم پھر کر گھر کا کونہ کونہ چھانے گا۔ آپ کو واش رومز کے دروازے بند کرنے پڑیں گے۔ ڈسٹ بنز کو احتیاط سے رکھنا پڑے گا۔ اگر پالتو جانور گھر میں ہیں تو ان کو احتیاط سے رکھنا ہوگا۔ جب تک بچہ تھکے گا نہیں وہ گھومتا پھرتا رہے گا جو چیز بھی اس کی پہنچ میں ہوگی وہ اٹھائے گا، دھکیلے گا، منہ تک لے جائے گا، آوازوں سے خوش یا ناخوش ہوگا اور دراصل یہی وقت ہے کہ اسے جراثیم اور آلودہ فضاء سے محفوظ رکھا جائے۔

9-12 ماہ تک کے بچے کی غذائی ضروریات

اب بچہ ہلکے پھلکے دلیوں سے آگے بڑھے گا۔ اس کے مدافعتی نظام میں چند انقلابی تبدیلیاں رونما ہوں گی، اسے جلدی جلدی بھوک لگ سکتی ہے۔ اب چونکہ اس کے مسوڑھے بننے کا عمل بھی شروع ہو رہا ہے تو اسے دانت نکلنے کی جسمانی تکالیف کا سامنا بھی کرنا پڑے گا۔ بچے کے مدافعتی نظام اور غذاؤں کے مینیو کو بدل کر آپ بہت حد تک اسے پرسکون رکھ سکتی ہیں ورنہ بخار، پیٹ کا درد، اسہال اور بدہضمی کی شکایتوں کا سامنا کرتے رہنا پڑے گا۔ آپ کچھ نہ کریں بچے کو صرف نرم غذا دیں جسے چبانے میں اسے دِقت کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ یہ نرم غذا سوجی کے حریرے سے لے کر کھچڑیوں تک کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا بجٹ اجازت نہیں دیتا تو بڑوں کے کھانوں ہی کو نرم کر کے بچوں کو کھلائے جا سکتے ہیں مثلاً چاول اور دال اس قدر mash کر لیں کہ بچہ آسانی سے نگل لے۔ آلو بھی مسل کر نرم کر کے کھلائے جا سکتے ہیں۔

بچوں کے کھانے بہت اچھی پریزنٹیشن چاہتے ہیں

بڑے تو بڑے آج کل بچے بھی تازہ بہ تازہ اور اچھی طرح پیش کی جانے والی ڈش سے متاثر ہوتے ہیں۔ آپ اگر اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو کھانوں کی آرائش پر آزمائیں تو نگاہوں کو جتنا بھلا محسوس ہوگا آپ کے بچے بھی اسی طرح احساس کریں گے۔ انہیں بھی وہی سب کچھ بھلا لگے گا۔ صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانے صرف اچھی پریزنٹیشن کی وجہ سے کھا لئے جائیں گے۔ بچے کا پلیٹر رنگ برنگا ہو تو اسے پرکشش معلوم ہوگا۔ فریج میں رکھا ہوا کھانا بھی نیم گرم کر کے دیا جائے تو خوشبو اسے لبھائے گی، اس کے بعد آپ میں سے بہت کم مائیں شکایت کریں گی کہ بچے کھانا نہیں کھاتے۔

> بہتر یہی ہے کہ بچے کے پلیٹر میں ریشہ (فائبر) فولیٹ، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز موجود رہیں

مینیو بدلتے رہنا ضروری بہت

سب سے پہلے تو بڑھتے ہوئے بچے کی غذا کے معیار پر توجہ دی جانی چاہئے۔ کیا آپ اسے صحت بخش غذائیت مہیا کر رہی ہیں؟

بچہ کبھی بھی پاؤ یا آدھ پاؤ کے وزن کے برابر کوئی چیز نہیں کھائے گا۔ آپ کی کوشش ہونی چاہئے کہ بڑھوتری کے خیال کے تحت اسے متوازن غذا مہیا کر دی جائے۔ اس غذا میں وٹامنز C,B6,A اور E کے علاوہ معدنیات (زنک، آئرن اور سیلینیم) کے علاوہ ضروری فیٹی ایسڈز لازمی طور پر شامل رہنے چاہئیں۔ اسی متوازن غذا کی مدد سے بچے کا جسم تقویت پائے گا۔ بچہ بیماریوں کے خلاف نبرد آزما ہونے کے لئے تیار ہوگا۔

دانت نکلنے کا دورانیہ مکمل ہوتے ہی پسی ہوئی یا کچلی ہوئی خوراک کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اب کیلا تو وہ چھیل نہیں سکے گا لہٰذا اسے تو کچل کر کھلانا مناسب ہوگا۔ عمر کے اس دور میں اس کی حرکیاتی صلاحیتیں بڑھیں گی۔ وہ پلاسٹک کے اپنے ننھے منّے برتنوں سے آوازیں پیدا کر کے محظوظ ہوگا، اسے انہی برتنوں میں کھانا دے کر کھانے کی تحریک دی جا سکتی ہے۔ یہ ایک کامیاب نفسیاتی حربہ ہے کہ پرکشش رنگوں اور دلکش ساخت پر مشتمل یہ برتن کھانے کی اشتہا بڑھاتے ہیں۔ اگر بچہ اپنا پلاسٹک کا چمچ مضبوطی سے تھام لیتا ہے تو اسے کھانے کی طرف راغب کر کے دیکھئے اس طرح وہ خود مختاری کے ساتھ کھانا کھانا سیکھے گا۔ بچوں کے لئے مخصوص نشست جس پر حفاظتی بیلٹ نصب ہوتا ہے اُسے اہتمام سے کھانے کی میز کے قریب رکھئے، بٹھا دیجئے بچے کو، بے شک اسے بھر کر کھانا نہ دیا جائے مگر یہ کم مقدار بھی اس کے لئے بہت زیادہ ہے کیونکہ اسے یہ activity ایک گھریلو فنکشن معلوم ہوتی ہے۔ 9-12 ماہ کی عمر کا بچہ ممکن ہے کہ ابھی ماں کے دودھ پینے کا دورانیہ مکمل نہ کر چکا ہو لہٰذا وہ ٹھوس غذا میں دلچسپی کم ہی لیتا ہے مگر شغل کے لئے اسے کچھ نہ کچھ ایسا

ضرور دیجئے کہ جسے وہ کھانے کا تجربہ تو کرلے۔

متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ بچے کے لئے مکمل اناج، پھل، سبزیوں، گوشت، ڈیری مصنوعات اور انڈوں پر مشتمل غذا فراہم کی جائے۔

چاول ہر بچہ شوق سے کھائے گا اور یہ زود ہضم غذا بھی ہے، تاہم روٹی، ڈبل روٹی، نرم پراٹھے کو دودھ سے بنی اشیاء سے باہم ملا کر دینے سے غذا کو مختلف شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ اُبلے ہوئے آلوؤں میں پکی ہوئی پالک، پنیر یا میتھی شامل کردی جائے تو یہ غذا نہایت غذائیت بخش ہوجاتی ہے۔ بچہ بڑوں کی طرح اپنے ہاتھ سے سالن روٹی نہیں کھاپائے گا۔

یہ خیال رہے کہ سبزیاں اور پھل ہر بچے کی غذا کا لازمی جزو ہونے چاہئیں۔ مائیں اکثر یہ شکایت کرتی ہیں کہ بچے سبزی نہیں کھاتے لیکن کیا آپ کے یہاں اہتمام سے سبزیاں تیار کی جاتی ہیں؟ اور کچھ نہیں تو سبزیوں کا سوپ تو آسانی سے بن ہی سکتا ہے جس میں مرغی کی تھوڑی سی مقدار شامل کردی جائے تو مزا دو آتشہ ہوجائے گا۔

کھچڑی تقریباً ہر بچہ شوق سے کھاتا ہے۔ آپ ان دونوں ڈشز کو مرغی کے گوشت کے علاوہ مچھلی اور جھینگے کے ذائقے کے ساتھ بدل بدل کر ابال کر ہلکے نمک اور سیاہ مرچوں کے ساتھ رکھئے، گاجروں کو سبزی ڈشز جیسے پکوانوں اور سوپ ہر شکل میں کارآمد اور پرکشش انتخاب بنایا جاسکتا ہے۔

وٹامن C سٹرس فروٹس، اسٹرابیری، ٹماٹر، کیوی، پالک اور تربوز وغیرہ سے بھی حاصل ہوسکتے ہیں۔ یہ بہترین فائٹونیوٹریشنز ہیں جن کو تناسب کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔ رفتہ رفتہ ہر پھل یا سبزی کو mash کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اب بچہ مٹر کے دانے، سنگترے کی قاشیں اور صاف کی ہوئی گاجریں ہاتھ کا استعمال کرکے خود بھی کھاسکتا ہے۔ اسی طرح شکرقند، پپیتا اور دوسرے پھل چمچ کی مدد سے کھانا شروع کردیتا ہے۔ اسے تربوز اور خربوزہ چاند کی شبیہ کے ساتھ کٹا ہوا بھلا لگتا ہے۔ اس سرگرمی میں وہ اپنے کپڑوں اور چہرے کا حشر کردے گا مگر بچہ کھانا اسی طرح سیکھتا ہے۔

غذا میں رنگوں کی کہکشاں سجایئے

کھانوں کے انتخاب میں قوسِ قزح کے رنگ بکھیریئے پھر دیکھئے بچے کی کھانا کھانے جیسی سرگرمی کیسے فروغ پاتی ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر رنگ کی غذا میں مختلف غذائی بخش اجزاء اور حیاتین (وٹامنز) شامل کئے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ بچے کے پلیٹر میں ریشہ (فائبر) فولیٹ، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز موجود رہیں۔

پروبائیوٹکس

یہ اچھے بیکٹیریا ہوتے ہیں جو بچے کی افزائش اور صحت کی بحالی میں بے حد اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نظامِ ہاضمہ بہتر بنانے کے علاوہ مختلف انفیکشنز سے بچاؤ کرتے ہیں۔ یہ دہی کی شکل میں چاہے تو مٹھاس شامل کرکے یا فروٹ شامل کرکے اسموتھی بنادی جائے تو بچہ شوق سے لیتا ہے اور یہ اس کے نظام کے لئے بے حد ضروری جزو ہے۔ اس میں امائنو ایسڈز ایسے اجزاء ہیں جو خلیات اور عضلاتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

پروٹین

پروٹین کے نہایت اچھے اور موثر ذرائع میں دودھ، انڈے، مسور کی دال کے علاوہ پھلیاں شامل ہیں۔

> صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانے صرف اچھی پریزنٹیشن کی وجہ سے کھالئے جائیں گے

ڈیری مصنوعات

ماں کے دودھ کا نعم البدل کوئی اور نہیں ہوسکتا خواہ آپ کتنی ہی تسلی اور حفاظت سے اونٹنی، بکری، گائے یا بھینس کا دودھ کیوں نہ حاصل کرلیں دراصل یہ بہت بڑی نعمت ہے۔ کم از کم چھ ماہ تک بچے کو صحت کے انعام کا یہ سلسلہ جاری رکھنا چاہئے یہ اس کی ہڈیوں، دانتوں، جسمانی صحت اور بقاء کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

جوں جوں بچہ بڑا ہو اسے مختلف پھلوں کے ذائقے سے بنائے جانے والے مِلک شیکز کی جانب متوجہ کرلینا بہتر ہوتا ہے۔ دودھ کو میٹھا کرکے چاول ڈال دیں یا کھیر اور فرنی کی شکل میں اسے دودھ سے بنی ہوئی غذا کھانے کی تحریک دے دیں دونوں صورتوں میں آپ کا بچہ موسمی بیماریوں کے حملوں سے محفوظ رہے گا۔ اس کی صحت مندانہ بڑھوتری کا عمل جاری رہے گا اور وہ اپنی زندگی کی شروعات بہ احسن طریقے سے کرسکے گا۔

یہ ہے رنگ برنگ
کڈز کرافٹ

Puppets اور Flowers بنانے کا ہُنر

آیئے پلاسٹک کی خالی بوتلوں کو کارآمد بنائیں

اپنے بچوں کو آپ بیکار چیزیں کارآمد بنانے کا ہنر سکھا سکتی ہیں۔اسے بہت آسانی سے فارغ وقت میں ہفتہ وار یا پھر سالانہ چھٹی کے موقع پر سکھایا جاسکتا ہے۔اس قسم کی چھوٹی چھوٹی کاوشوں کی طرف راغب کرکے کھیل کھیل میں مثبت سرگرمیوں کا اہتمام کرتی رہئے۔اس طرح سے ان کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا اور جب ننھے منے تخلیق کار اپنی چھوٹی سی کاوش میں کامیاب ہوجائیں تو انہیں شاباشی ضرور دیں،ان کی پیٹھ تھپتھپایئے،انہیں گلے سے لگائیں تاکہ ان کی حوصلہ افزائی ہو اور آئندہ بھی وہ اس نوعیت کی مصروفیت میں دلچسپی لیں،کچھ نیا سیکھیں اور لطف اندوز بھی ہوں۔

زبردست Puppets بنائیں

پلاسٹک کی خالی بوتلیں عموماً یونہی ضائع کردی جاتی ہیں۔ہم یہاں گھر پر Puppets بنانے کا خیال آپ سے شیئر کررہے ہیں۔بچوں کے لئے فارغ وقت میں اپنے ہاتھوں سے رنگ برنگ کٹھ پتلیاں بنانا بہت ہی مزیدار قسم کا مشغلہ ثابت ہوگا۔کاغذ کے پرانے لفافوں سے گڑیا بنانے کا تجربہ آپ بچوں نے ہنستے کھیلتے کیا ہوگا لیکن یہاں ہم انہیں کھیل کھیل میں سادہ پلاسٹک کی بوتلوں سے کٹھ پتلیاں بنانے کا آسان طریقہ سکھا رہے ہیں۔یہ خیال دراصل Preschool بچوں کی بہترین سرگرمی میں شامل ہے۔اسے بنانے کے لئے آپ کو ذیل میں درج سامان کی ضرورت ہوگی۔

میٹیریل

پلاسٹک کی خالی بوتلیں (درمیانہ سائز)
کنسٹرکشن پیپر (Construction paper)
مختلف رنگوں کا اون، کپڑے کے سادہ اور ڈیزائن دار ٹکڑے
قینچی
اسٹک گلو یا سفید گلو (بچوں کی نگرانی ضروری ہے)، مارکر
Crayons
رنگین پینسلیں

ہدایات

ایک بوتل لے لیجئے۔کنسٹرکشن پیپر کو گولائی میں کاٹئے تاکہ آپ Puppet کا گول چہرہ بنا سکیں۔مارکر، Crayons، رنگین پینسل سے آنکھیں، ہونٹ، چہرہ بنایئے اور اسے بوتل کے اوپر گلو کی مدد سے چپکا دیجئے۔تصویر کا غور سے جائزہ لیجئے،اس سے بھی آپ کو خاصی مدد ملے گی۔اب کپڑے کے ٹکڑے گلو کی مدد سے بوتل پر اس طرح چپکائیں جیسے گڑیا کو کپڑے پہنائے جاتے ہیں۔کاغذ یا اون کی دھجیوں کو بالوں کی صورت لگایئے۔بازو اور ٹانگیں بنانے کے لئے Fold کیا گیا کاغذ استعمال کیجئے۔اب کپڑے کے ٹکڑوں سے ایک یا دو رنگ کی ٹوپی بنا کر گلو کی مدد سے بالوں کے اوپر چپکا دیجئے۔لیجئے، زبردست Funny کٹھ پتلی تیار ہے۔اسے بچے اپنے کمرے کی سجاوٹ کے لئے استعمال میں لاسکتے ہیں،اس کے علاوہ اپنے دوستوں کو تحفے میں بھی دے سکتے ہیں۔

خوبصورت پھول بنایئے

پلاسٹک کی خالی بوتلوں سے بہت ہی آسانی کے ساتھ آپ اپنے بچوں کو دستکاری بنانا سکھا سکتی ہیں۔ساتھ ہی انہیں بے کار چیزوں کو کارآمد بنانے کی تربیت بھی دے سکتی ہیں۔خوبصورت پھول بنانا بہت ہی آسان ہے۔اس کے لئے آپ کو درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہوگی۔

میٹیریل

دو لیٹر کی خالی پلاسٹک بوتل
سفید گلو
قینچی
مارکر
Acrylic پینٹ
پینٹ برش
Sand paper
اسٹیکر
Skewers

ہدایات

پلاسٹک بوتل کو اوپر سے نیچے کی طرف ایک تہائی کاٹ لیں۔اب اس پر مارکر کی مدد سے 5 پنکھڑیوں کا شیپ لکیر لیں۔اسے قینچی کی مدد سے کاٹ لیجئے، سفید گلو کی ایک پرت چڑھا کر خشک ہونے دیں۔Acrylic پینٹ سے پتیوں کو ڈیکوریٹ کریں، واٹر پروف مارکر، اسٹیکر اور glitter سے سجائیں۔بوتل کے ڈھکنے میں ایک چھوٹا سا سوراخ کریں۔Skewer سوراخ میں رکھ کر پچھلی جانب screw لگائیں۔

اسے کہتے ہیں بیکار چیزوں کو کارآمد بنانے کا عظیم ہنر جو کہ بہت آسانی سے آپ اپنے بچوں کو فارغ وقت میں، ہفتہ وار یا پھر سالانہ چھٹی کے موقع پر سکھا سکتی ہیں۔انہیں اس قسم کی چھوٹی چھوٹی کاوشوں کی طرف راغب کیجئے اور کھیل کھیل میں مثبت سرگرمیوں کا اہتمام کرتی رہئے اور جب ننھے منے تخلیق کار تجربہ کرنے میں کامیاب ہوجائیں تو انہیں شاباشی ضرور دیں، ان کی پیٹھ تھپتھپایئے، انہیں گلے سے لگائیں تاکہ ان کی حوصلہ افزائی ہو اور وہ اس نوعیت کی مصروفیت سے لطف اندوز بھی ہوں۔

کہو میاں بنڑے! تمہیں بنڑی قبول؟

شادیوں کا موسم اور بدلتے رسم ورواج پر ایک نظر

حمیرا اطہر

گئے زمانے میں بچوں کی شادیاں بچپنے ہی میں کردی جاتی تھیں اور رشتہ تو بچے کے پیدا ہوتے ہی بلکہ کبھی کبھار پیدا ہونے سے پہلے ہی طے ہوجایا کرتے تھے۔ گھر کا کوئی بزرگ اعلان کردیتا۔ چھٹن کے یہاں بیٹی ہوئی تو وہ لڈن کے بلو سے بیاہی جائے گی اور اگر ببوا ہوا تو اس کے بعد خاندان میں جو بھی بیٹی پیدا ہوگی، وہ اس کی دلہن بنے گی۔ ایسے رشتوں کو ''ٹھیکرے کی مانگ'' کہا جاتا ہے۔ یوں ہونے والے میاں بیوی ایک ہی انگنے میں ساتھ کھیل کود کر بچپن سے لڑکپن میں آتے نہیں کہ انہیں شادی کی زنجیر میں باندھ دیا جاتا۔ اس زمانے میں اولاد بھی کچھ ایسی سعادت مند ہوا کرتی تھی کہ خوشی خوشی سر جھکا کر حجلۂ عروسی میں داخل ہوجاتی۔ اور کیوں نہ ہوتی؟ نہ تعلیم، نہ نوکری، فراغت ہی فراغت ہوا کرتی تھی۔ باپ دادا کی جائیدادوں اور زمینوں پر مہاجنوں اور منیموں کے توسط سے عیش ہی تو کرنا ہوتا تھا۔

وقت نے ذرا کروٹ لی۔ لڑکوں نے تھوڑی بہت تعلیم حاصل کرنی شروع کی پھر بھی سعادت مندی کا دامن ہاتھ سے نہ چھوٹا۔ ہوش سنبھالتے ہی جہاں ماں باپ نے کہا، شادی کرلی۔ دنیا سے بغاوت کی ہمت نہیں کی۔ کچھ نے تانکا جھانکی کی بھی تو نظریں خالہ زاد، چچازاد، پھوپھی زاد، ماموں زاد وغیرہ سے آگے نہیں بڑھیں، چنانچہ محبت کے وہ مراحل بھی عموماً آسانی سے سر ہوجاتے تھے۔

روشن خیالی نے ذرا اور پر پھیلائے تو پڑھے لکھے لڑکے، لڑکیاں بھی پڑھی لکھی چاہنے لگے۔ پہلے پہل تو بزرگوں نے لڑکیوں کی تعلیم کی مخالفت کی اور رشتے کرنے کے لیے ''نائن'' یا ''بچولن'' کی خدمات حاصل کی جانے لگیں کہ وہ خاندان سے باہر کے رشتے لانے لگیں۔ لیکن جب ہر طرف لڑکوں کے ساتھ لڑکیوں نے بھی انگریزی پڑھنی شروع کردی تو شادی کے لیے لڑکے ہی نہیں لڑکیاں بھی اپنی پسند پر اصرار کرنے لگیں۔ یہاں سے وہ بحران شروع ہوا کہ بزرگ کانوں کو ہاتھ لگانے لگے۔ اولادیں خصوصاً لڑکیاں اچھے رشتوں کے انتظار میں یہ گیت گاتے گاتے ''بچپن'' سے ''پچپن'' میں پہنچ جاتیں:

عمر یا بیتی جائے، کوئی رشتہ نہ آئے

ایسے میں کچھ زیرک خواتین وحضرات نے نائن یا بچولن کے کردار کو ایک باقاعدہ کاروبار کی شکل دے دی۔ جگہ جگہ ''شادی کرالو کمپنیاں'' یعنی میرج بیورو کھل گئے۔ پہلے فی سبیل اللہ رشتے کرائے جانے لگے پھر باقاعدہ فیس لے کے رجسٹریشن ہونے لگی۔ اور اب تو اس کاروبار نے اتنی ترقی کرلی ہے کہ سو روپے میں ہونے والی رجسٹریشن کا بھاؤ پانچ ہزار روپے تک پہنچ چکا ہے۔ اسی طرح رشتہ طے ہونے پر پہلے صرف مٹھائی اور جوڑا لیا جاتا تھا، اب ان کے علاوہ ایک باقاعدہ ''فیس'' بھی ہے جو لڑکی والوں سے چالیس ہزار روپے اور لڑکے والوں سے ساٹھ ہزار روپے تک جا پہنچی ہے۔ اب لڑکی والے بے چارے لڑکی کو جہیز دیں، اس کے لیے سونا خریدیں یا اتنی موٹی رقم اس دفتر کی نذر کریں جس نے فقط اپنے دفتر میں بیٹھے بیٹھے دونوں پارٹیوں کو ملوا دیا تھا۔ اور یہ دفتر بھی عموماً گھروں میں قائم ہیں جہاں نائنیں یا بچولنیں ''بے حد مصروف'' رہتی ہیں اور ان کی پی اے یا سیکریٹری باقاعدہ اپوائنٹمنٹ دیتی یا لیتی ہیں۔ بھلا ہو الیکٹرونک میڈیا کا، کمپیوٹر نے بہت سوں کی مشکلیں آسان کردی ہیں۔ اب لڑکے لڑکیاں خود ہی انٹرنیٹ پر اپنے لیے جیون ساتھی تلاش کرنے لگے ہیں۔ اس میں مختلف ویب سائٹس پر نہ صرف ضرورت رشتہ کے اشتہارات مل جاتے ہیں بلکہ فیس بک اور ٹویٹر وغیرہ سے بھی ''نائن'' کا کام لیا جاتا ہے۔ انٹرنیٹ نے تو ایسے بے جوڑ رشتے بھی کرا دیئے جو کسی نائن یا میرج بیورو نے سوچے بھی نہ ہوں گے۔ لندن کی تعلیم یافتہ گوری دوشیزہ جلال پور جٹاں کے میٹرک پاس چپڑاسی کے عشق میں گرفتار ہوکر اس کے گھر پہنچ گئی۔ امریکا کی ایک دوشیزہ جس کنوارے اور حسین ''انجینئر'' کے عشق میں کچے دھاگے سے بندھی گوجر خاں پہنچی، پتا چلا کہ اس کے خوابوں کا انجینئر شہزادہ محض راج مستری ہے اور گھر میں اس کی ایک عدد بیوی، چار بچوں کے ساتھ موجود ہے۔ کمپیوٹر کی آمد سے پہلے جب دور دراز کے رابطوں کے لیے محض ٹیلی فون کا سہارا ہوا کرتا تھا تو باہر کے ممالک کے اکثر رشتے بھی فون پر ہی طے پا جاتے تھے۔ اتنا ہی نہیں نکاح بھی فون پر پڑھائے جانے لگے۔ لڑکی والوں کے گھر میں موجود نکاح خواں فون پر لڑکے سے ''قبول ہے، قبول ہے، قبول ہے'' سنتا اور نکاح کے چھوہارے بٹوا بلکہ لٹوا دیتا۔ وہ تو اپنی فیس لے، حلوہ مانڈہ کھا، رخصت ہوجاتا اور جوتیوں میں دال اس وقت بٹتی جب بعد میں دلہن کو بلوانے کے لیے دولہا کی بہانے بازیاں حد سے گزر جاتیں یا اگر بلا لیتا تو دلہن کے وہاں جانے کے بعد یہ راز کھلتا کہ موصوف کے بیوی بچے تو پہلے سے موجود ہیں۔

بھلا ہوا الیکٹرونک میڈیا کا کمپیوٹر نے بہت سوں کی مشکلیں آسان کردی ہیں۔ اب لڑکے لڑکیاں خود ہی انٹرنیٹ پر اپنے لیے جیون ساتھی تلاش کرنے لگے ہیں

پھر فون پر نکاح کے بارے میں فتوے بھی آنا شروع ہوگئے کہ کسی کو کیا پتا کہ اُدھر سے ایجاب وقبول کرنے والا اصلی دولہا ہی ہے یا کوئی اور...؟ ایسی صورت میں تو نکاح بھی باطل ہی ہوتا ہے۔ انٹرنیٹ نے یہ مشکل تو آسان کردی کہ اس میں آپ لڑکے کو نہ صرف براہ راست دیکھ سکتے ہیں بلکہ اس سے باتیں بھی کرسکتے ہیں۔ تاہم، یہاں بھی قباحت یہ ہے کہ اکثر لڑکے لڑکیاں فیس بک پر اپنی اصل تصویریں نہیں لگاتے، نہ ہی اپنے بارے میں درست معلومات دیتے ہیں۔ اس کے باوجود عشق کا بے لگام گھوڑا سرپٹ دوڑتا جاتا ہے۔ اس غبارے سے ہوا اُس وقت نکلتی ہے جب کوئی ایک فریق سنجیدگی سے گھر بسانے کا مطالبہ کرنے لگتا ہے، اور یہ فریق عموماً لڑکی ہی ہوتی ہے جو جلد از جلد پیا گھر جانے کی آرزو مند ہوتی ہے۔ یہ سارا بیان تو شادی سے پہلے رشتوں کی تلاش کا ہے، لیکن رسم ورواج تو اور بھی ہیں یعنی پہلے زمانے میں جب نکاح یعنی ''کہو میاں بنڑے! تمہیں بنڑی قبول؟'' کا مرحلہ طے ہوجاتا تھا تو آرسی مصحف کی رسم بہت اہمیت رکھتی تھی۔ گھونگھٹ میں شرماتی دلہن کو دیکھنے کے لیے دولہا کے ساتھ باراتی بھی آرزو مند ہوتے۔ تب دولہا دلہن کو ایک ساتھ بٹھا کر اس کے گھونگھٹ میں ایک آئینہ رکھ کے دولہا سے کہا جاتا کہ اس آئینے میں دلہن کی شکل دیکھ کر کہو کہ ''بیوی آنکھیں کھولو، میں تمہارا غلام۔'' اور جب تک دولہا اپنے دل پر جبر کرکے یہ جھوٹ نہیں بول دیتا، دلہن آنکھیں نہیں کھولتی۔ اس کے بعد ہی کسی اور کو اس کا چہرہ دیکھنے کی اجازت ملتی۔ موجودہ دور میں یہ رسم بھی خواب وخیال ہوئی۔ اب دلہن گھر کی بجائے بیوٹی پارلر میں تیار یا ''ایجاد'' ہونے لگی۔ وہ زمانے لد گئے جب ایک ایک ماہ پہلے دلہن کو مایوں بٹھا دیا جاتا تھا۔ ایسے میں گھر کے مرد تو کیا سورج بھی اس کا چہرہ نہیں دیکھ پاتا۔ شاید مذکر ہونے کے ناتے اسے بھی مرد ہی سمجھا جاتا ہو۔ ایک مالش کرنے والی روزانہ دلہن کی اُبٹن سے مالش کرتی تا کہ حجلۂ عروسی میں اس کی خوشبو کی لپٹیں دولہا کو پاگل کردیں اور وہ ہمیشہ کے لیے دلہن کا اسیر ہوجائے۔ لیکن پارلر والیوں نے اس ٹلیے کو یکسر ''جہالت'' قرار دیتے ہوئے اُبٹن کا استعمال ہی ممنوع قرار دے دیا ہے۔ وہ خود شادی سے ایک روز پہلے تیزاب سے رگڑ رگڑ کر دلہن کا رنگ گورا کردیتی ہیں جسے بلیچ اور فیشل کا نام دے کر اچھی خاصی موٹی رقم بٹور لیتی ہیں۔ اتنا ہی نہیں دلہن کی ''ڈینٹنگ پینٹنگ'' کرنے میں اس کے چہرے پر جو رنگ وروغن استعمال کرتی ہیں، اگلی صبح اس کے اُترنے پر کئی لڑکوں کو یہ واویلا کرتے دیکھا کہ ''میری دلہن بدل گئی ہے۔ میں نے رات میں جس کو دیکھا تھا، صبح اس کی جگہ کوئی نظر آئی۔'' کچھ ذہین دولہا تو اپنے اطمینان کے لیے شب بسری سے پہلے ہی فرمائش کردیتے ہیں کہ ذرا منہ ہاتھ دھوکر فریش ہوجاؤ پھر اطمینان سے باتیں کریں گے۔ حالاں کہ اس کے پیچھے ان کا مقصد یہ اطمینان کرنا ہوتا ہے کہ واقعی یہ وہی لڑکی ہے جسے شادی سے پہلے پسند کیا گیا تھا؟ پارلر سے تیار ہونے والی دلہنوں کے ساتھ ایک زیادتی اور ہونے لگی کہ ان کا گھونگھٹ بھی کھو گیا۔ اب میک اپ دکھانے کے چکر میں انتہائی نزاکت سے ذرا سا پلّو سر پر ٹکا کے ہیئر پنوں سے جکڑنے کے بعد پورا دوپٹہ ''پسِ پشت'' ڈال دیا جاتا ہے۔ یوں چہرے کے ساتھ آگا بھی ننگا ہوجاتا ہے اور لوگ باگ زیورات دیکھنے کے بہانے دوسرے نظارے سے بھی محظوظ ہوتے رہتے ہیں۔ رہی سہی کسر موی بنانے والے فلیش مار مار کر پوری کردیتے ہیں کہ ہال کے آخری سرے پر بیٹھے ہوئے نامحرم بھی محروم نہ رہیں۔ ایسے میں دولہا بے چارے پر طرفہ ستم یہ ہوتا ہے کہ حجلۂ عروسی میں جانے کے بعد ''منہ دکھائی'' کی رسم بھی ادا کرنی پڑتی ہے اور اس کے لیے کوئی نہ کوئی قیمتی تحفہ بھی جو عموماً سونے یا جواہرات کا ہی ہوتا ہے، دینا پڑتا ہے۔ وہ یہ جرمانہ دیتے ہوئے سوچتا ہے کہ دلہن کا منہ تو اس سے پہلے نجانے کس کس نے دیکھا تھا، پھر منہ دکھائی صرف اس سے کیوں وصول کی جارہی ہے؟؟ غرض کن کن رسموں کا ذکر کریں...؟ ہماری بات پر یقین نہ آئے تو شادی کی کسی تقریب میں شرکت کرکے دیکھ لیجیے۔

ملئے نوعمر بیکنگ آرٹسٹ عائشہ بسیم سے

جو بڑوں جیسے کیک بنانے کی ماہر ہیں

بہت سے لائق بچے آہستہ آہستہ بڑوں جیسا کام کرنے لگتے ہیں۔ عائشہ بسیم بھی انہی باصلاحیت بچیوں میں سے ایک ہیں۔ آپ اس کم سنی میں کسی ماہر شیف کی طرح پاکستانی، چائنیز کھانے پکانے کے علاوہ بیکنگ بھی کر رہی ہیں۔ گرمیوں کی تعطیلات ہوں تو گھر پر بچوں کی سمر کلاسز لیتی ہیں۔ خود بھی فائن آرٹس سے لے کر دستکاری کے دیگر فنون تک بے پناہ دلچسپی رکھتی ہیں اور اپنے ساتھ بچوں کو بھی محو کر لینے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہیں۔ بچوں کی یہ محبوب شخصیت ابھی خود بھی بچہ ہی ہے۔ آیئے عائشہ سے مل کر اس کے شوق اور لگن کے سفر کی روئیداد سنتے ہیں۔

''آپ اپنا تعارف کیسے کرائیں گی؟''

''میں عائشہ بسیم ڈی ایچ اے اسکول کی طالبہ ہوں اور او لیولز کر رہی ہوں۔ پچھلے چار برسوں سے گھر کے لئے بیکنگ کرتی تھی یا دوستوں، رشتہ داروں کی سالگرہوں اور تقریبات میں کیک بناتی تھی جسے لوگ پسند کرتے تھے، تب تک میرا خیال تھا کہ بچہ سمجھ کر میری حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ میری سہیلیوں نے مجھے کہنا شروع کیا کہ مجھے اس کام کو آگے بڑھانا چاہئے اور گھر سے آرڈر بک کرکے یہ کام شروع کرنا چاہئے۔ پچھلے برس مارچ میں میں نے باقاعدہ اِنٹرنیٹ اور ویب سائٹ پر خود کو روشناس کرایا، پھر یہ سلسلہ شروع ہوگیا۔''

''پڑھائی کے ساتھ اس شوق کو جاری رکھنا آسان نہیں، کیا والدین نے کچھ سمجھایا؟''

''والدین نے مجھ پر یہ فیصلہ چھوڑ دیا تھا کہ اگر میں پڑھائی کے معیار کو متاثر نہ کروں اور A گریڈ لاتی رہوں تو یہ غیر نصابی سرگرمی جاری رکھ سکتی ہوں، خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ پڑھائی میں شروع سے اب تک ہمیشہ A+ ہی آتے رہے۔ میں نے سب کچھ اسی طرح manage کیا ہے۔ اگر میرے والدین، میری بہنیں اور سہیلیاں مجھے دریافت نہ کرتیں تو میرا ٹیلنٹ کبھی سامنے نہیں آتا۔''

عائشہ بسیم

''کیا آپ کے بنائے ہوئے کیک کسی آؤٹ لیٹ پر دستیاب ہوتے ہیں؟''

''اگر میں کسی آؤٹ لیٹ پر باقاعدہ کام کروں تو مجھے باہر کے لوگوں سے مدد لینی پڑے گی، میں اس میں اپنا ٹچ نہیں دے پاؤں گی۔ یہ میرے لئے ممکن نہیں۔ میں صرف face book پر ہوں وہاں سے مجھے لوگ آرڈر کرتے ہیں۔ میرا بزنس آن لائن ہی ہے۔ بعد ازاں میں کلائنٹ کی سنجیدگی دیکھنے کے لئے فون پر رابطہ کرتی ہوں اور اگر ضرورت محسوس کروں تو ایڈوانس میں معاوضہ لے کر ان کا کام مکمل کرتی ہوں۔''

> میرے کیکس پر آپ کو باسکٹس اور دوسری اشکال بھی ملیں گی اور یہ کھانے والی ہوتی ہیں محض آرائشی نہیں

''جس طرح ماہر بیکنگ آرٹسٹ کی طرح آپ کام کر رہی ہیں اس کے لئے تو equipment بھی جدید ترین تنصیبات والا درکار ہوتا ہے، آپ یہ سب کیسے کر رہی ہیں؟''

''میرے ساتھ حالات کچھ ایسے رہے کہ میں بچپن سے کوکنگ کرتی آرہی تھی تو عزیز رشتے دار جن میں میری پھپھو اور خالہ شامل ہیں، یہ دونوں بیرون ملک رہتی ہیں وہ مجھے تحفے میں بھی ایسی ہی اشیاء دیا کرتی ہیں جو میرے شوق کی تسکین بھی کریں اور جن کی واقعی مجھے ضرورت بھی ہے۔ ایسی دلچسپ اور حیرت انگیز بیکنگ عام اوون میں ہو بھی نہیں سکتی۔''

''آپ کیا سمجھتی ہیں کہ آپ کے بنائے ہوئے کیک دوسری بیکریوں سے خاصے مختلف ہوتے ہیں؟''

''آپ میری ویب سائٹ دیکھ لیں اور یہ دیکھیں لیپ ٹاپ پر، اس طرح کے کیک کہ جن میں کارٹون کیریکٹرز کے علاوہ اور درجنوں تخلیقی جزئیات شامل کی گئی ہیں۔ یہ اپنی ساخت کے علاوہ آئسنگ، ڈیکوریشن اور ذائقے میں بھی عام

بیکریوں سے بہت مختلف ہیں۔"

"کیا ان مختلف کیکوں پر مہنگے ہونے کی رائے بھی دی جاتی ہے؟"

کہہ سکتے ہیں کیونکہ میرے اجزاء مقامی طور پر کم ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ یہ بیرونی ممالک سے منگوائے جاتے ہیں۔ میرے فوڈ کلرز بھی یہاں دستیاب نہیں اور اگر کبھی کوئی چیز مل بھی جائے تو وہ سستے داموں دستیاب نہیں ہوتی، اس لئے بھی کیک کی cost بڑھتی ہے۔ لوگ اسے منافع کمانا یا کاروباری نقطہ نظر سمجھتے ہیں جبکہ میں ایسا نہیں سوچتی۔ دوست احباب اور رشتے داروں کو کئی دفعہ آدھی قیمت پر بھی رعایت دے دیتی ہوں۔ تعلقات بنانے اور نبھانے کے لئے صرف کاروباری ہو کر نہیں سوچا جا سکتا۔ بزنس کا کیا ہے وہ تو ہوتا ہی رہتا ہے۔ اگر آپ مہنگائی کا عالم دیکھیں تو پھر میری لگائی ہوئی قیمت پر تنقید نہیں کر سکیں گے۔ بزنس کا اصول ہے کہ آپ جس چیز کی قیمت بازار کے مقابلے میں کم رکھیں گی وہ اپنا معیار اور ساکھ نہیں بنا پائے گی۔ کوالٹی اور ذائقے کے ساتھ یا اپنے تمام تر اخراجات شامل کر کے قیمت کا تعین کیا جائے تو چار ہزار کا کیک بھی مہنگا نہیں لگتا مگر اس کی کوالٹی ہو۔ میرے کیک مہنگے اس لئے بھی ہیں کہ میں یہاں سے آئسنگ کے اجزاء یہاں سے نہیں لیتی۔ یہ اسپیشل آئسنگ ہے جسے آٹے کی مانند گوندھ کر تیار کیا جاتا ہے پھر کیک کی detail بنانی ہوتی ہے۔ اب چونکہ میری دلچسپی اسکیچنگ، ڈرائنگ اور آرٹ ورک سے بھی ہے تو میرے کیکوں پر آپ کو باسکٹس اور دوسری اشکال بھی ملیں گی اور یہ کھانے والی ہوتی ہیں محض آرائشی نہیں۔"

"آپ نے باقاعدہ کسی سے تربیت بھی نہیں لی اور اس قدر خستہ اور ملائم ذائقہ دار کیک پھر کیسے بنا لیتی ہیں؟"

"یہ میری پریکٹس ہے جو میں برسوں سے کرتی چلی آ رہی تھی اس کی وجہ سے ... میرے ایک کیک کو بنانے کے لئے 6 گھنٹے درکار ... یہ ممکن نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ ... یہ بھی میرے لئے ممکن نہیں کیونکہ یہ ویسے کیک نہیں کہ 7 بجے اٹھ کر بناؤں اور 9 بجے تیار ہوں۔ ان کا اسٹائل، اسکیچنگ، کرافٹنگ، اجزاء کی تیاری اور مکسنگ، کلرز کے ساتھ ڈیکوریشن اور پریزنٹیشن یعنی ہزاروں جزئیات ہوتی ہیں جنہیں بغور دیکھنا پڑتا ہے۔"

> ان کا اسٹائل، اسکیچنگ، کرافٹنگ، اجزاء کی تیاری اور مکسنگ، کلرز کے ساتھ ڈیکوریشن اور پریزنٹیشن یعنی ہزاروں جزئیات ہوتی ہیں جنہیں بغور دیکھنا پڑتا ہے

"اپنا بنایا ہوا کون سا فلیور بہت پسند ہے؟"

"بناتے بناتے کھانا بھول جاتی ہوں۔ کبھی کبھی میٹھا کھاتی ہوں، ویسے مجھے Chocolate fudge زیادہ پسند ہے۔"

"اگر مارکیٹ سے کبھی کیک لینا پڑے تو کیسا فلیور اور کس جگہ کا انتخاب کریں گی؟"

"میری اولین ترجیح Pie-n-Sky ہی ہوگا۔ میری اپنی برتھ ڈے پر وہیں سے کیک آتا ہے۔ ان کا بھی مجھے یہی فلیور یعنی Chocolate fudge ہی پسند ہے۔"

"ٹیلی ویژن پر سیلیبریٹی شیف بننے کا ارادہ ہے کیا؟"

"قطعی نہیں ... میں نے C.A کرنا ہے اور نہیں پتا کہ بعد میں قسمت کون سے راستے پر لے جائے، فی الحال تو اکاؤنٹس ہی کی طرف میرا دھیان ہے۔ میری گہری دلچسپی پڑھائی ہی میں ہے، مجھے آگے چل کر شیف نہیں بننا۔ یہ کام تو سب لڑکیوں کو سیکھنے ہی ہوتے ہیں اور یہ خاصے دلچسپ بھی ہوتے ہیں، باقی میں نے کوشش کی ہے کہ ان سرگرمیوں کی وجہ سے میری پڑھائی متاثر نہ ہو اور میں ہر چیز کو توازن کے ساتھ لے کر آگے بڑھ سکوں۔"

"آپ کے دیگر مشاغل اور مصروفیات کیا ہیں؟"

"مجھے مصوری کا شوق ہے، اِسٹل لائف بنا لیتی ہوں، واٹر کلر اور مکسڈ میڈیا، کینوس پینٹنگ مختلف پہلوؤں سے کام کر لیتی ہوں۔"

"کیا ٹیلی ویژن پر کوکنگ کے پروگرام دیکھنے کے لئے وقت نکال لیتی ہیں؟"

"انٹرنیٹ سے نئی نئی چیزیں ضرور ٹرائی کرتی ہوں اور شروع شروع میں شائے، شیریں انور اور زبیدہ آپا کے پروگرام بہت غور سے دیکھے اور ان سے سیکھا بھی۔"

"اپنے لئے شاپنگ کبھی خود کی۔"

"نہیں مجھے بازاروں میں کپڑا، جیولری اور جوتے لینے جانا اچھا نہیں لگتا۔ میں ذرا سی مختلف قسم کی لڑکی ہوں، میرے شوق بھی مختلف ہیں۔ مجھے فلمیں دیکھنے اور موسیقی سننے کا بھی شوق نہیں۔ میری بہنوں کو شاپنگ کا شوق ہے مجھے نہیں۔"

"کتنے بھائی بہن ہیں آپ لوگ؟"

"میری دو اور بہنیں اور ایک بھائی ہے، جو میرے بہت اچھے دوست اور مددگار ہیں۔ جو میرے ساتھ بیکنگ میں کم از کم 30% کام نبٹا دیتی ہیں باقی میں 70% کر لیتی ہوں۔ بھائی چھوٹا ہے، شرارتی ہے مگر ہم سب کا لاڈلا ہے، وہ بھی چیزیں اٹھا کر دینے کی حد تک میری مدد کرتا ہے۔"

"آج آپ اپنے آپ کو کیسا محسوس کر رہی ہیں؟"

"اگر میری فیملی مجھے اعتماد نہ دیتی اور Support نہ کرتی تو میری صلاحیتیں دریافت ہی نہ ہو پاتیں۔ اتنی چھوٹی عمر میں اتنی کامیابی نہ مل پاتی اور اگر میں کبھی یہ کام شروع نہ کرتی تو آج grow ہی نہ کر پاتی۔"

"کیا اس برس بھی سمر کلاسز شروع کرنے کا ارادہ ہے؟"

"جی نہیں۔"

Email: ayesha_95@live.com

آج کیا پکائیں؟

منگل
چکن چنا ہانڈی
براؤنیز لولی پوپ
01

بدھ
کنٹری کیپٹن چکن
اسٹرابیری میکرونز
02

جمعرات
بھنڈی والی کڑھی
اسٹفڈ فرنچ ٹوسٹ
03

جمعہ
اسٹیک اینڈ اونین برگر
فش یخنی پلاؤ
04

ہفتہ
کینولینی
ویجی ٹیبل دو پیازہ
05

اتوار
چیزی گرلڈ کباب
مٹن کیڈ گری
06

پیر
پوپ اوور
آلو قیمہ
07

منگل
اچاری مچھلی
سندھی سلیجی
08

بدھ
سبزیوں کا قورمہ
موسا کا
09

جمعرات
چیس بورڈ سینڈوچز
کانٹی نینٹل چکن روسٹ
10

جمعہ
ایرانی کوفتے
پی نٹ بٹر کریم پائی
11

ہفتہ
بیسن کی روغنی روٹی
نورتن چٹنی
12

اتوار
چکن سکسٹی فائیو
کوکونٹ دال
13

پیر
لیمن گارلک پامفریٹ
دہی کی ترکاری
14

منگل
آلو کا روغن جوش
چکن ریزوٹو
15

بدھ
کوفتہ کڑاہی
ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے
16

جمعرات
مغلئی ریشمی ہانڈی
بینگن کی بُرہانی
17

جمعہ
چکن چیز پف
انڈے چھولے
18

ہفتہ
سینڈوچ ہاؤس
چکن وو گارلک ساس
19

اتوار
افغانی بریانی
کیرٹ موز
20

پیر
کڈی پزا
بیف ہزاروی
21

منگل
سیزر سلاد
ساگ قیمہ
22

بدھ
برمیز نوڈلز
میکسکن سزلر
23

جمعرات
لوبیا قیمہ
ڈوسا اور آلو بھاجی
24

جمعہ
ریڈ تھائی کری
آب گوشت
25

ہفتہ
پائن ایپل فرائیڈ رائس
انڈونیشین ساتے
26

اتوار
ڈولما
پاستا و میٹ بالز
27

پیر
گرین چلی چیز کیک
پھلکیوں کا سالن
28

منگل
کڈز سمر پارٹی
مغلئی قیمہ مصالحہ
29

بدھ
پن وہیل پزا
ایزٹیک اسٹو
30

جمعرات
چکن بفاتے
بھنڈی والی کڑھی
31

کڈز سمر پارٹی

کوکونٹ چاکلیٹ کے اجزاء:

پسا ہوا ناریل	دو پیالی
کنڈینسنڈ ملک	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو چائے کے چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
دودھ	ایک کھانے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	دو پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

کپ کیک کے اجزاء:

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

کوکونٹ چاکلیٹ بنانے کے لئے :

- صاف ستھرے پیالے میں ناریل، کنڈینسنڈ ملک، چینی اور دودھ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں انڈے کی سفیدی شامل کرلیں اور ہاتھ سے ملاتے ہوئے گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے چھوٹے لمبوترے سے گولے بنا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوکنگ چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر اس میں مکھن ڈالیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلالیں
- ناریل کے گولوں کو فریج سے نکال کر چاکلیٹ میں اچھی طرح لتھیڑ لیں

کپ کیک بنانے کے لئے :

- میدہ کو دو مرتبہ چھان لیں۔ انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کرلیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند شیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں۔ کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنالیا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی مختلف آئسنگ ہوتی ہیں۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے ترکیب:

- ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آجائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح مکس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے فوڈ کلر کے شامل کرلیں۔

پریزنٹیشن: بچوں کی پارٹی میں یہ مزیدار کپ کیک اور کوکونٹ چاکلیٹ کو خوبصورت طریقے سے سجا کر ان کو خوش کر دیں۔

براؤنی لولی پوپس

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
نمک	ایک چٹکی
انڈے	دو عدد
کوکو پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	200 گرام
کریم چیز	ایک پیالی
چینی	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

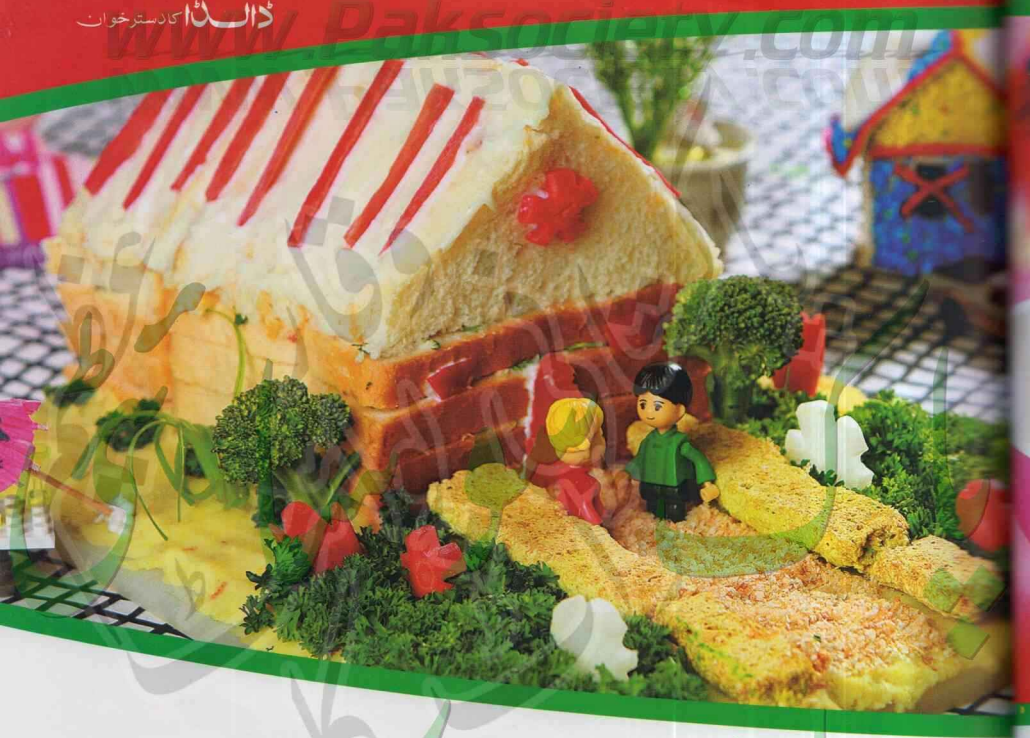
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں۔ پھر میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک اور کوکو پاؤڈر ڈال کر چھان لیں
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور براؤن شوگر ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تین سے چار منٹ پھینٹیں
- پھر اس میں ایک انڈا ملاتے جائے اور پھینٹتیں جائے، دونوں انڈے ملانے کے بعد اس میں ونیلا ایسنس ڈال کر ملالیں
- بیٹر کی اسپیڈ کم کر کے اس میں میدے والا مکسچر اور دودھ تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور پھینٹتے جائیں
- اس آمیزے کو چکنے کئے ہوئے کیک پین میں ڈال کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرلیں
- اوون سے نکال کر پانچ سے سات منٹ ٹھنڈا ہونے دیں پھر پین سے نکال لیں اور ایک گھنٹے کے لئے روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا کرلیں
- کیک اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس کا چورا کرلیں
- چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلالیں اور آدھی پیالی چاکلیٹ کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں کیک کا چورا، کریم چیز اور چینی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- تھوڑا تھوڑا مکسچر ہاتھ میں لے کر اس کے گولے بنالیں اور اسے آئسکریم اسٹک پر لگا کر لولی پوپس بنالیں
- ان لولی پوپس کو پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں ڈبو کر رکھتے جائیں اور اس پر اسپرنکلز چھڑک لیں۔ ان کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں تا کہ چاکلیٹ تھوڑی سی سیٹ ہو جائے

پریزنٹیشن:

بچوں کی پارٹی میں ان خوبصورت لولی پوپس کو بچے بہت انجوائے کریں گے۔

سینڈوچ ہاؤس

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	دس سے بارہ عدد
ہنٹر بیف	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
ابلے ہوئے انڈے	دو عدد
ہری پیاز	دو کھانے کے چمچ
گاجر	حسب پسند
آلو	دو سے تین عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- ہنٹر بیف کے باریک سلائس کاٹ لیں، چیڈر چیز کو کچھ دیر روم ٹمپریچر پر رکھ کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ملا لیں، مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ ملا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ہنٹر بیف کی سلائسز کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- ابلے ہوئے انڈوں کو چھیل کر میش کر لیں، ہلکا سا نمک کالی مرچ چھڑک کر انھیں مارجرین یا مکھن میں ملا کر رکھ لیں
- آدھے ڈبل روٹی کے سلائس پر مسٹرڈ مایونیز لگا کر رکھتے جائیں اور باقی آدھے پر چیز پھیلا کر لگا لیں
- ایک ڈبل روٹی کے سلائس پر پہلے بیف کا سلائس رکھیں پھر اوپر سے انڈے ملا ہوا مارجرین لگائیں اور چیز والا سلائس اوپر رکھ دیں۔ اسی طریقے سے سارے سینڈوچز بنا لیں اور انھیں درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں اور ان میں ہلکا سا نمک کالی مرچ ملا لیں، گاجر کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے کچھ پھول کاٹ لیں اور کچھ باریک سلائسز کاٹ کر رکھ لیں

پریزنٹیشن:

سینڈوچز تو حسب پسند اسٹفنگ یا فلنگ کے ساتھ بنائے جا سکتے ہیں لیکن ان سینڈوچز کو سمر پارٹی کے لئے خاص طور پر ہاؤس کی شکل میں ترتیب دیا گیا ہے۔ اس کے لئے ایک صاف ستھرے چاپنگ بورڈ پر میش کئے ہوئے آلوؤں کو پھیلا کر لگا لیں اور ان پر سینڈوچز کو ترتیب سے لگاتے جائیں، اوپر سے چھت کو واضح کرنے کے لئے اوپر والی سلائسز پر مایونیز لگا کر گاجر کے سلائسز لگا دیں۔ گھر کے سامنے کی طرف تھوڑا سا ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر ڈال دیں اور آس پاس باریک کٹے ہوئے پارسلے کو گھاس کی طرح پھیلا کر لگائیں اور گاجر کے پھولوں سے اس خوبصورت گھر کو سجا دیں۔ گرمیوں کے موسم میں اس خوبصورت سینڈوچ ہاؤس کو دیکھ کر اور پھر کھا کر پارٹی کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔

ڈولما

اجزاء:

انڈے	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے
بند گوبھی	ایک پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد
ہری پیاز	دو عدد
گاجر	ایک عدد
گوشت کی یخنی	ایک پیالی
چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کرلیں، بند گوبھی، گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں
- انڈوں کو پھینٹیں اور اس میں میش کئے ہوئے آلو، ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل باریک کٹے ہوئے، نمک اور کالی مرچ شامل کرکے اچھی طرح ملائیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں تمام کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر اس میں یخنی، نمک اور سفید مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے پانی خشک کرلیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور انڈے کے مکسچر کو چار سے پانچ حصوں میں پین کیک کی طرح سنہرا فرائی کرلیں
- خوبصورت سے پلیٹر میں ایک ایک پین کیک کو رکھ کر اس پر سبزیوں کا مکسچر ڈالیں اور چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرل کرلیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو بچوں کے لنچ باکس میں بھی دیا جاسکتا ہے۔

کڈی پزا

اجزاء:

- تین پیالی
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- ایک عدد
- دو پیالی
- کے چھوٹے ٹکڑے 200 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- (باریک کٹے ہوئے) تین سے چار عدد
- (باریک کٹے ہوئے) چار سے چھ عدد
- اجوائن پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- تھائم پسا ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل حسب ضرورت

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر، دودھ، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے
- پین میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، نمک، سویا ساس، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر پزا ساس تیار کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، مشروم اور زیتون ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور کش کیا ہوا چیز ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں
- پزا پین کو چکنا کر کے اس میں گندھے ہوئے میدے کی آدھا انچ کی روٹی پھیلا کر لگا دیں
- اس پر پہلے پزا ساس ڈالیں پھر تیار کیا ہوا مکسچر پھیلا دیں اور اوپر سے اجوائن، تھائم اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک دیں
- اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر خوبصورت شیپ میں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور بچوں کی سمر پارٹی میں گرم گرم پیش کریں یا رات کو تیاری کر کے رکھ لیں اور صبح بیک کر کے اسکول لنچ بکس کے لئے استعمال کریں۔

نوٹ:

لنچ بکس کے لئے بناتے ہوئے اسٹفنگ کرنے کے بعد گندھے ہوئے پزا کے میدے کی پٹیاں کاٹ کر لگا دیں تاکہ بچوں کو کھانے میں آسانی ہو

پوپ اوور

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈے	دو عدد
دودھ	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اسے ایک پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ، لہسن، سویا ساس، ڈبل روٹی کا چورا، ایک انڈا اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- میدے میں نمک اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، انڈے کو دودھ ملاتے ہوئے ہلکا سا پھینٹ لیں
- پھر میدے کو تھوڑا تھوڑا انڈا ملا ہوا دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں
- کوکیز بنانے والی ٹرے لے کر اس کے سانچوں میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں اور میدے کے پیڑے اس میں ڈالتے ہوئے تھوڑے سے پھیلا لیں
- ہر پیڑے کے بیچ میں ایک تیار کیا ہوا کوفتہ رکھ دیں، اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- تیار کی ہوئی ٹرے کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار پوپ اوور بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہیں۔

چیس بورڈ سینڈوچز

اجزاء:

براؤن بریڈ	تین سے چار سلائسز
سادہ ڈبل روٹی	تین سے چار سلائسز
چکن بریسٹ	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھوکر اس پر نمک، سرکہ اور لہسن پاؤڈر لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے درمیانی آنچ پر پکا کر گلا لیں
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے، پھر اسے چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- ایک پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھنا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس وہائٹ ساس کو گرم ہی رہنے دیں
- چکن کے باریک ریشے کر کے تیار کئے ہوئے وہائٹ ساس میں ملا لیں اور اس میں سفید مرچ بھی شامل کر لیں اور کچھ دیر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- ڈبل روٹی کے سادہ سلائس پر یہ مکسچر لگا دیں اور اوپر سے براؤن بریڈ کا سلائس لگا دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور غذائیت بھرے سینڈوچز کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور خوبصورت سے لکڑی کے بورڈ پر ایسی ترتیب سے لگائیں کہ وہ چیس بورڈ کا تاثر دیں اور سمر پارٹی میں پیش کر کے آپ خوب تعریفیں وصول کریں۔

پن وھیل پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	تین چوتھائی پیالی

فلنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
کاٹج چیز کش کیا ہوا	ایک پیالی
پسی ہوئی اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- میدہ میں خشک خمیر، نمک، چینی، دودھ اور دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور **ڈالڈا اولیو آئل** لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کے سفید حصّے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہوجائے۔ چولہے سے اتار کر ہری پیاز، ہری مرچیں، کاٹج چیز، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو چپاتی کی شکل میں بیل لیں اور اس میں تیار شدہ چکن کی فلنگ پھیلا کر ڈالیں اور اسے ٹائٹ رول کر لیں
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین کو ہلکا سا **ڈالڈا اولیو آئل** لگا لیں
- رول کے چھوٹے چھوٹے پیڑے کاٹ لیں اور ان کو درمیان میں ہلکا سا دبا دیں
- پزا پین میں تھوڑے فاصلے سے پیڑے رکھ کر اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم شام کی چائے پر پیش کریں، یا بچوں کے اسکول لنچ کے لئے استعمال کریں۔

اسٹرابیری میکرونز

اجزاء:

کی سفیدی	دوعدد
چینی	ایک پیالی
ناریل	دو پیالی
بیری	100 گرام
کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ پیالہ الٹنے پر بھی نہ گریں
- تھوڑی تھوڑی کر کے تین چوتھائی پیالی چینی شامل کرتے جائیں اور پھینٹیں جائیں
- پھر اس میں ناریل ڈال کر لکڑی کے چمچ سے مکس کرلیں
- اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں، بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں
- کوکونٹ مکسچر کو چمچ سے ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈال دیں
- ٹرے کو اوون میں رکھ دیں اور میکرونز کو سنہرا ہونے تک بیک کرلیں۔ اوون سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- اسٹرابیری کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب گلنے پر آجائے تو لکڑی کے چمچ سے کچل لیں اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مکسچر گاڑھا ہو جائے اور چینی کا پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتارلیں اور اس اسٹرابیری جام کو ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ٹھنڈے کئے ہوئے میکرونز کو لے کر اس میں ایک چائے کا چمچ اسٹرابیری جام لگائیں اور اس پر دوسرا میکرون رکھ دیں

پریزنٹیشن:

میکرون بناتے ہوئے اس میں حسب پسند فوڈ کلر شامل کردیں تو یہ خوش رنگ میکرونز بچوں کو بہت پسند آئیں گے۔ چاہیں تو اسی ترکیب سے جام بھی حسب پسند پھل سے بنایا جاسکتا ہے۔

اسٹفڈ فرنچ ٹوسٹ

اجزاء:

آم	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بڑے سائز کے آم لے کر دھو کر چھیل لیں اور ان کے ڈبل روٹی کے سلائس کے برابر قتلے کاٹ لیں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں چینی اور دودھ ملا کر رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے کاٹ لیں اور ان پر پہلے آم کا قتلہ رکھیں اور اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں
- اس سینڈوچ کو دونوں طرف سے انڈے کے مکسچر میں ڈبوئے اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان فرنچ ٹوسٹ کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور غذائیت بھرے فرنچ ٹوسٹ بچوں اور بڑوں دونوں کو مزہ دیں گے۔ ان کو حسب پسند پھل کے ساتھ بنا کر انجوائے کریں۔

گرین چلی چیز کیک

اجزاء:

کاٹیج چیز	ایک پیالی/200 گرام
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	تین چوتھائی پیالی
انڈے	تین عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سب سے پہلے کاٹج چیز بنانے کے لئے، دو لیٹر دودھ کو ابالیں اور ابال آنے پر اس میں آدھی پیالی لیموں کا رس یا ایک پیالی دہی شامل کر دیں۔ آنچ تیز کر کے تین سے چار منٹ پکائیں پھر چولہے سے اتار کر دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈال دیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اسے چھاننے کے لئے ململ کی کپڑے کو چار تہہ کر کے اس میں ڈالیں اور پوٹلی کی طرح لپیٹ کر اتنی دیر لٹکائیں (گرمیوں کے موسم میں اسے فریج کے شیلف میں لٹکائیں) کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چیڈر چیز کو کش کر لیں
- اچھی طرح ٹھنڈا کر کے کاٹج چیز کو چورا کر لیں اور اس میں میدہ اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں
- انڈے پھینٹ اس میں نمک، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور دو سے تین کٹی ہوئی مرچیں ڈال کر پھینٹیں اور اسے کاٹج چیز کے مکسچر میں ڈال دیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، تیار کیے ہوئے مکسچر کو بیکنگ پین یا شیشے کی اوون پروف ڈش ڈال دیں اور اوون میں رکھ کر چالیس سے پینتالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال دیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ہری مرچیں چھڑک دیں۔ اس منفرد اور چٹپٹے کیک کو نوجوانوں کی پارٹی میں چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

سیزر سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
کھیرا	دو عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چچ
مایونیز	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چچ
اسٹرابیری	حسب پسند
لیٹس یا سلاد کے پتے	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چکن ٹاول سے اچھی طرح خشک کرلیں، نمک، لہسن اور لیموں کو ملا کر اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اس چکن کو اچھی طرح موٹے دھاگے سے باندھ کر (تا کہ کاٹتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے) ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر ڈالڈا کوکنگ آئل اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور انھیں 180c پر گرم کئے ہوئے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اچھی طرح سنہری ہونے پر اوون سے نکال کر ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر کروٹن بنا لیں
- کھیرے اور چکن کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں، مایونیز، چیز اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور ان پر مایونیز کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں لیٹس کے پتے لگا کر اس میں چکن ڈالیں اور اوپر سے کھیرے کے ٹکڑے اور اسٹرابیری ڈال دیں۔ آخر میں کروٹن سے سجا کر یہ غذائیت بھرا سلاد پیش کریں۔

اسٹیک اینڈ اونین برگر

اجزاء:

...رکٹ گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد
سلاد کے پتے	حسب پسند
پیٹا بریڈ	تین سے چار عدد
سوفٹ ڈرنک	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کا ثابت ٹکڑا لے کر اس کی چربی وغیرہ اچھی طرح صاف کرلیں اور اس کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، ووسٹر شائر ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے گوشت کے پارچوں کو میرینیٹ کرلیں اور ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیاز کے لچھے کاٹ لیں اور فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کر کے ان کو سنہرے فرائی کرلیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کرلیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوفٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آنچ تیز کردیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آجائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا
- اسی طرح سے سارے اسٹیک بنا کر رکھتے جائیں، پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹ کر اس پر سلاد کا پتہ رکھیں اور فرائی کی ہوئی پیاز کے ساتھ اسٹیک رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بکرے کے گوشت یا چکن کے ساتھ بنائیں اور براؤن پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں تو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔

پیٹا بریڈ گھر پر آسانی سے بنائی جاسکتی ہے:

آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈیڑھ پیالی آٹا ڈال کر اس میں دو پیالی میدہ، دو چائے کے چمچ خمیر، ایک کھانے کا چمچ چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں بیل لیں اور توا گرم کر کے درمیانی آنچ پر ایسے سینکیں کہ ہلکی سنہری ہو جائے

آلو کا روغنِ جوش

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
یخنی	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
دیگی لال مرچ	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو صاف دھو کر نمک ملے ہوئے پانی میں ابال لیں، تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر انہیں کانٹے سے ہلکے ہلکے گود لیں
- دیگی مرچ کو صاف دھو کر آدھی پیالی پانی ڈالیں اور ابال کر پیس لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور سونٹھ اور سونف کو پیس کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی دیگی لال مرچ، اور آدھی پیالی دہی ڈال کر بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں بقیہ دہی پھینٹ کر ڈالیں اور ساتھ ہی یخنی، سونٹھ اور سونف شامل کر دیں
- آخر میں گرم مصالحہ، زیرہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

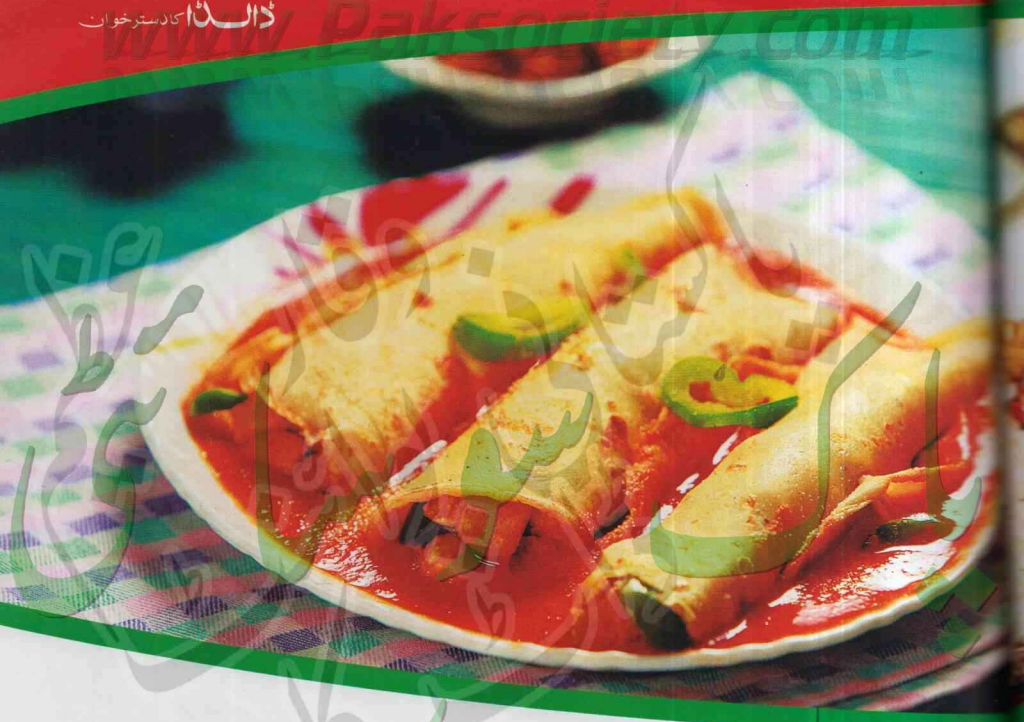
پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن کینولینی

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible] کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک عدد
[illegible] مرچ	ایک عدد
[illegible]	تین سے چار عدد
[illegible]	چار سے پانچ عدد
[illegible]	ڈھائی پیالی
[illegible] پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
[illegible] دودھ	تین چوتھائی پیالی
[illegible] لیو آئل	حسب ضرورت

ساس کے اجزاء:

[illegible] کا پیسٹ	ایک پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
[illegible] ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک پیالی

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پہلے کینولینی بنالیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں، میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اسے لہسن، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں چوپ کر کے ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر رول کر لیں۔ اسی طرح سارے کینولینی تیار کر کے رکھ لیں

ساس بنانے کے لئے:

- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں میدہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر اس میں چکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر ایک منٹ فرائی کر لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے چمچ چلاتے رہیں، جب ہلکا سا گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں اجوائن اور تھائم چھڑک دیں۔ اسے ایک اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- ساس میں تیار کی ہوئی کینولینی رکھیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں۔ تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم کینولینی بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے غذائیت سے بھر پور ہے۔

چکن سکسٹی فائیو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
میدہ	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چکن پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
دہی	ایک پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
انڈے	دو عدد
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

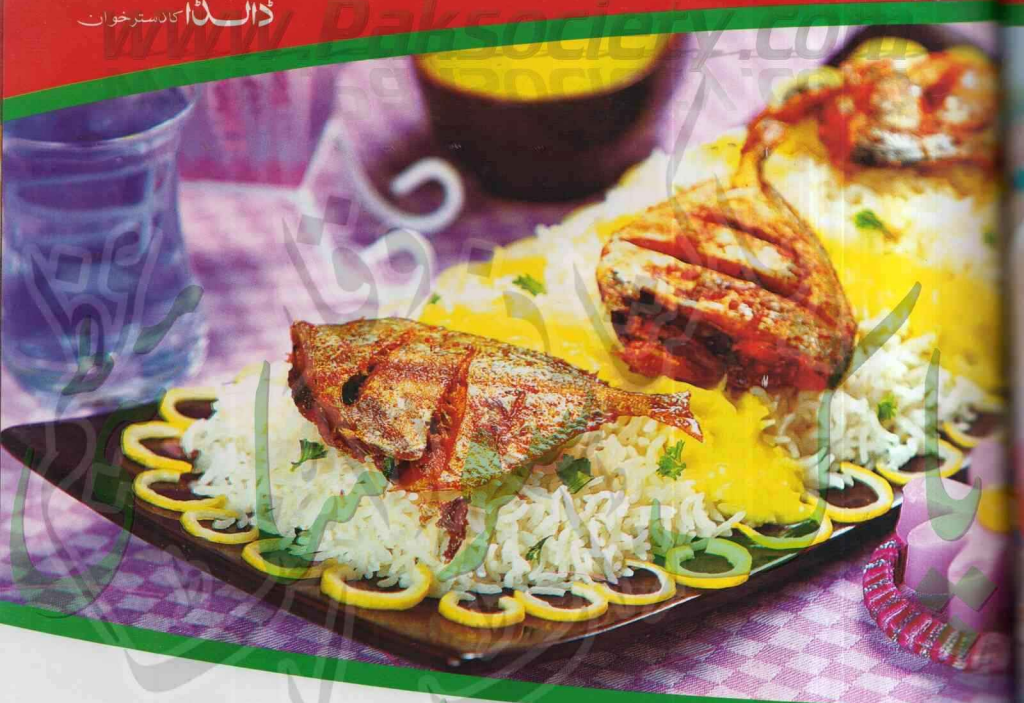
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے چھوٹی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھا چائے کا چمچ چائنیز نمک، ایک چائے کا چمچ چکن پاؤڈر، میدہ، کارن فلار، سویا ساس، سرکہ اور انڈے ڈال کر ملائیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن کو ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- دہی میں ادرک لہسن، چائنیز نمک، چکن پاؤڈر، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر رکھ لیں
- پھر پین میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں اور ساتھ ہی ہری مرچوں کو لمبائی میں چیرا لگا کر ڈال دیں
- دہی کا مکسچر ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور منفرد ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

لیمن گارلک پامفریٹ

اجزاء:

چھوٹے سائز کی پاپلیٹ مچھلی	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن چھلا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا چھلکا کش کیا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور ان پر نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ملا کر لگا دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور مارجرین ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مچھلی کو احتیاط سے (تاکہ ٹوٹنے نہ پائے) ہلکی سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں سرکہ اور لیموں کے چھلکے ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر ڈھک کر رکھ دیں۔ گارلک ساس تیار ہے
- اوون کو 220c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور فرائی کی ہوئی مچھلی کو اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ اس پر ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس چھڑک کر اسے پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر بقیہ لیموں کا رس چھڑک دیں اور مزید تین سے چار منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ابلے ہوئے چاول پھیلا کر رکھیں، اس پر مچھلی رکھ کر گارلک ساس ڈال دیں اور ڈنر پر اس زبردست ڈش کا لطف اٹھائیں۔

نورتن چٹنی

اجزاء:

کچے آم	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
چھوہارے	دس سے بارہ عدد
خشک خوبانی	دس سے بارہ عدد
بادام	آدھی پیالی
چینی	آدھا کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

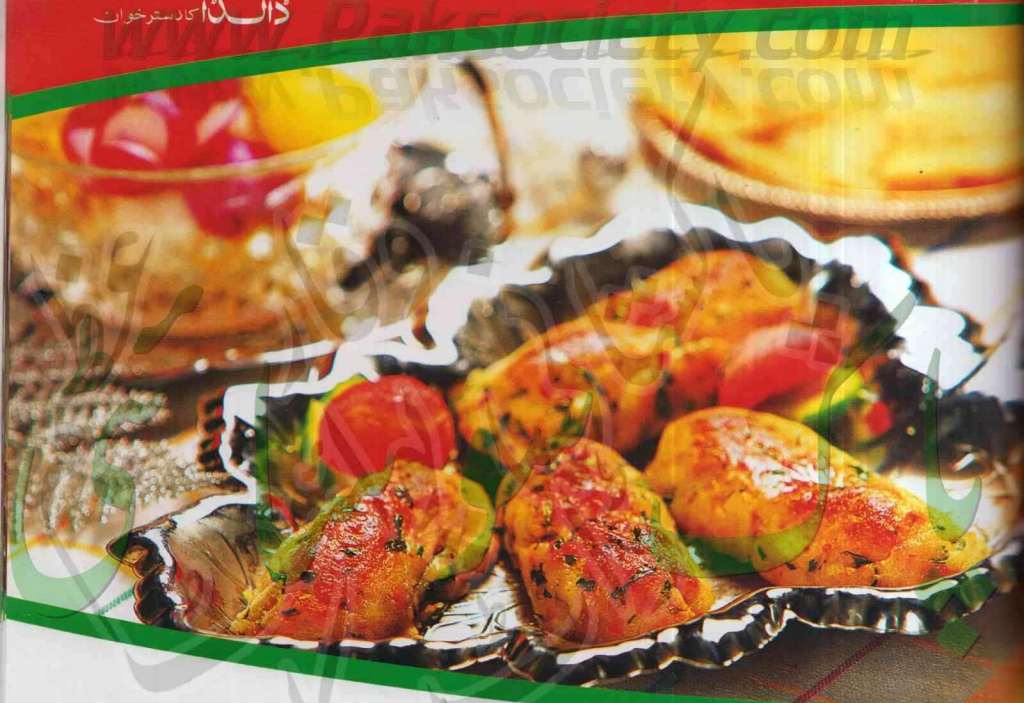
- کیریوں (کچے آم) کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، چھوہارے اور خوبانیوں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر کے ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- کیری کے ٹکڑوں کو صاف ستھرے اسٹیل کے پین میں ڈالیں اور اس پر چینی اور نمک ڈال کر دو سے تین گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چھوہارے اور خوبانی کو بھی علیحدہ ابال کر گلا لیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- کیریاں ادھ گلی ہو جائیں تو اس میں چھوہارے، خوبانی اور لال مرچیں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوئے، رائی اور کلونجی ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس بگھار کو چٹنی پر ڈالیں اور اس میں سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر شیشے کے جار یا مرتبان میں بھر کر رکھ لیں، پلاؤ، بریانی یا دال چاول کے ساتھ یہ چٹنی بہت مزہ دے گی۔

چیزی گرلڈ کباب

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- صاف پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر آنچ تیز کر دیں
- جب دودھ کا پانی علیحدہ ہو جائے تو اسے چولہے سے اتار کر اس میں دو پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں
- ایک گھنٹے کے بعد نکال کر موٹے سوتی کپڑے میں ڈال کر چھان لیں، اچھی طرح دبا دبا کر خشک پنیر نکال لیں اور اسے پھر سے کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو پیس لیں۔ پھر آلوؤں میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- پنیر کو فریج سے نکال کر اس میں پسی ہوئی ہری مرچیں، گرم مصالحہ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں اور اسے ابلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ ملا لیں
- ان کے لمبے لمبے سیخ کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم کریں اور اس پر ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں
- کبابوں کو گرل پین پر رکھ کر درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار اور ہلکے پھلکے کباب شام کی چائے پر بھی چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کئے جاسکتے ہیں اور چاہیں تو ڈنر پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی رکھے جاسکتے ہیں۔

کوفتہ کڑاہی

اجزاء:

اجزاء	مقدار
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
بیسن	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد
سویا	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کرلیں، پھر اس میں ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا، دو سے تین جوئے لہسن، ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پودینہ ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، نمک، انڈے، بیسن اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اس کے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوؤں کو کچل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں کوفتے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں، آنچ تیز کر کے دہی کا پانی خشک ہونے دیں۔ درمیان میں کڑاہی کو کپڑے کی مدد سے ہلالیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں
- ہرا دھنیا اور سویا کو باریک کاٹ کر ڈالیں اور بڑی ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتارلیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو اسی طرح کڑاہی میں حسب پسند چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

برمیز نوڈلز

اجزاء:

اسپیگھٹی یا ایگ نوڈلز	ایک پیکٹ
گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ٹماٹر	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
گاجر	دو عدد
پسی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور ایک پیالی پانی، نمک اور ادرک لہسن ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو چولہے سے اتار لیں
- ہری پیاز، گاجر، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو لمبائی میں باریک کاٹ لیں اور اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل کو ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں ابلا ہوا گوشت، لال مرچ، کالی مرچ، گاجر اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں شملہ مرچ، انڈے اور ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس کو خوبصورت سی اوون پروف ڈش میں نکال لیں، اوون کو 180°c پر گرم کر کے اس ڈش کو دس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

چکن چیز پف

پف کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی
انڈے	چھ عدد
پانی	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

فلنگ کے اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں پانی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر اُبال آنے تک پکائیں
- جب اُبال آجائے تو میدہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اتنی دیر بھونیں کہ میدہ اچھی طرح خشک ہو جائے
- چولہے سے اُتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے جائیں اور اس دوران مستقل پھینٹتے رہیں
- اوون کو بیس منٹ کے لئے 200c پر گرم کرلیں۔ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس مکسچر کے چھوٹے چھوٹے گولے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے گرم اوون میں بیک کریں
- ہلکے سے سنہری ہو جائیں تو اوون سے نکال کر ٹھنڈا کرلیں

فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کو چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ کر اس پر لہسن، نمک اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے۔ اس کو ٹھنڈا کر کے ریشے کرلیں
- مارجرین اور میدے کو لکڑی کے چمچ کی مدد سے ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کرتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- ریشہ کی ہوئی چکن اور کش کئے ہوئے چیز کو اس پیسٹ میں ملا کر رکھ لیں۔ ٹھنڈے کیے ہوئے پف میں احتیاط سے کٹ لگا کر ایک ایک چمچ مکسچر بھر دیں اور پانچ منٹ مزید اوون میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چاہیں تو گرم گرم پیش کریں یا پسند کریں تو ٹھنڈے بھی پیش کئے جا سکتے ہیں۔

اچاری مچھلی

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کے قتلے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو اچھی طرح صاف دھو کر نمک، لہسن اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور ٹماٹروں کو بلانچ کر کے چھلکا نکال کر پیس لیں
- مچھلی کے قتلوں کو مائیکروویو اوون کی ڈش میں اس طرح لگائیں کہ ایک دوسرے پر نہ آئیں۔ اس ڈش کو مائیکروویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھ کر مچھلی کو بیک کر لیں
- علیحدہ سے شیشے کی ڈش لے کر اس میں پیاز، ٹماٹر، کٹے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور بقیہ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مائیکروویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں
- پھر اس ڈش کو نکال کر اس میں پہلے سے بیک کی ہوئی مچھلی ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

قصوری میتھی چھڑک کر چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

لوبیا قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
ہری لوبیا کی پھلی	200 گرام
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لوبیا کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ وہ ادھ گلی ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ گل جائے
- لوبیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

مغلئی ریشمی ہانڈی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
لہسن کچلا ہوا	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بادام یا کاجو	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
یخنی	دو پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو موٹا کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو ابال کر چھیل لیں اور بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- پین میں پیاز اور ایک چمچ لہسن کو یخنی کے ساتھ ہلکی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ دونوں اچھی طرح گل جائیں۔ چولھے سے اتار کر اس میں ایک چوتھائی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** ملالیں اور پیس کر ایک طرف رکھ دیں
- کاجو اور ناریل کو دہی کے ساتھ پیس کر پیسٹ بنالیں، پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر تین سے چار منٹ تک درمیانی آنچ پر گرم کریں
- پھر اس میں ایک چمچ لہسن اور کاجو کا پیسٹ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ بھوننے کے بعد اس میں ٹماٹر، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے
- اس مکسچر میں گوشت ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- فرائنگ پین میں مکھن یا مارجرین کو ہلکا سا پگھلا کر پسی ہوئی پیاز کا مکسچر ڈال کر بھونیں اور گوشت میں شامل کردیں
- فریش کریم اور قصوری میتھی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ہانڈی میں اس خاص مغلئی ڈش کو حسب پسند نان یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

پائن ایپل فرائیڈ رائس

اجزاء:

چاول	تین پیالی
پائن ایپل	ایک پیالی
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کشمش	آدھی پیالی
بادام یا کاجو	آدھی پیالی
انڈے	تین عدد
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے سے دو سے تین گھنٹے پہلے چاولوں کو ابال کر ٹرے میں پھیلا لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، پائن ایپل کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں پائن ایپل، کشمش اور بادام ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں اور اسے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں
- انڈوں کو فرائی کرتے ہوئے ساتھ ساتھ چمچ چلاتے رہیں اور ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال دیں
- چاول ڈالنے کے بعد انھیں دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں تاکہ چاول ٹوٹنے نہ پائیں اور ساتھ ہی چائنیز نمک، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

چاول اچھی طرح گرم ہونے پر ڈش میں نکال لیں اور پائن ایپل اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

چکن بفاٹے

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے چھ جوئے
پیاز	تین عدد درمیانی
چھوٹی پیاز	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کوکونٹ ملک	ڈیڑھ پیالی
املی کا گودا	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، سفید زیرہ، ادرک، لہسن، ہرا دھنیا، سرکہ اور لال مرچوں کو بلینڈر میں پیس لیں
- چھوٹی پیاز اور آلوؤں کو چھیل کر ثابت ہی رکھیں اور بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- بلینڈ کئے ہوئے مصالحے ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دو پیالی پانی ڈال کر چکن کو گلنے رکھ دیں پندرہ سے بیس منٹ کے بعد آلو ڈال دیں اور جب چکن اور آلو گلنے پر آ جائے تو ثابت پیاز شامل کر دیں
- املی کا گودا اور نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں، پھر اس میں کوکونٹ ملک ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دس سے بارہ منٹ کے بعد چولہے سے اتار کر گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پی نٹ بٹر کریم پائی

اجزاء:

چھلی ہوئی مونگ پھلی	ڈیڑھ پیالی
میدہ	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
دودھ	دو پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی
انڈے	تین عدد
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

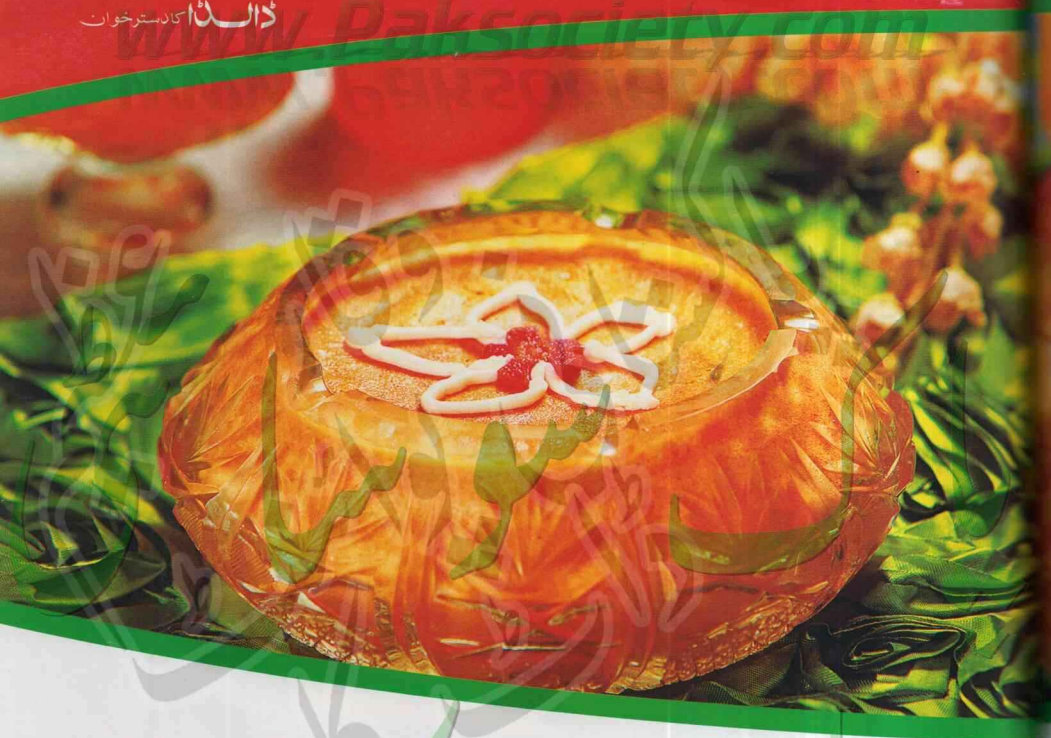
- سب سے پہلے پی نٹ بٹر بنانے کے لئے ایک پیالی مونگ پھلی گرائینڈر میں ڈال کر باریک پیس لیں، پھر اس میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالتے ہوئے اس کا پیسٹ بنالیں۔ آخر میں بقیہ مونگ پھلی ڈال کر ایک منٹ کے لئے پیسیں تا کہ تھوڑا سا کرنچی ہو جائے
- پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے میدے میں نمک ڈال کر ملائیں پھر اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے کانٹے سے ملاتے جائے یہاں تک کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں چار سے چھ چمچ یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر گوندھیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فلنگ بنانے کے لئے کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ دودھ میں گھول لیں، دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں آدھی پیالی چینی ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں
- پھر اس میں کارن فلار کا مکسچر ڈال کر ملائیں، انڈے کی زردیوں کو علیحدہ کر کے پھینٹ لیں اور آنچ ہلکی کر کے اسے دودھ میں ڈال کر ملالیں، چار سے پانچ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو فریج سے نکال کر حسب پسند شیپ کے اوون پروف پیالے میں لگائیں اور اس میں کانٹے سے سوراخ کر لیں تا کہ بیک کرتے ہوئے پھولنے نہ پائے۔ پھر اسے 180°c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- آدھی پیالی چینی کو پیس کر پی نٹ بٹر میں ملالیں، سفیدیوں کو تھوڑی سی چینی ڈالتے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے سخت پھینٹ لیں۔ بیک کرسٹ کو ٹھنڈا ہونے پر چاہیں تو پیالے سے نکال کر فلنگ ڈالیں
- پہلے اس میں ایک تہہ پی نٹ بٹر کی لگائیں، پھر تیار کیا ہوا کسٹرڈ ڈالیں، دوبارہ سے دونوں تہہ لگائیں اور آخر میں پھینٹی ہوئی سفیدی ڈال دیں
- دوبارہ سے آٹھ سے دس منٹ کے لئے اوون میں رکھ کر سنہری کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں اور اوپر سے پی نٹ بٹر سے سجالیں۔

گاجر موز

اجزاء:

گاجر	آدھا کلو
چینی	ایک پیالی + دو کھانے کے چمچ
انڈے	تین عدد
فریش کریم	ایک پیالی
کینو کا رس	آدھی پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، آدھی پیالی پانی ڈال کر انھیں ابالنے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو چولہے سے اتارلیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس میں کینو کا رس ملا کر بلینڈ کرلیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردی کو علیحدہ کرلیں، زردیوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں ایک پیالی چینی ڈالیں اور اس پیالے کو گرم پانی پر رکھ کر پھینٹیں۔ جب یکجان ہوجائے تو چولہے سے اتارلیں
- اسی طرح سے جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر اتنی دیر رکھیں کہ وہ پگھل جائے
- گاجر کے گودے میں جیلاٹن اور زردیوں والا مکسچر ڈال کر ملالیں اور اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکال کر اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹ لیں، انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں اور کریم میں ملادیں
- گاجر والا مکسچر ٹھنڈا ہو کر جمنے لگے تو اسے پھینٹیں اور اس میں کریم ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملالیں

پریزنٹیشن:

سرونگ باؤل میں مارجرین یا مکھن لگالیں اور موز کو ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں، جب اچھی طرح ٹھنڈا ہوجائے تو اسے گاجر اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

کیا خیال ہے بچّوں! ڈزنی لینڈ چلیں

یہ پرلُطف تھیم پارک، جیتی جاگتی درسگاہ بھی ہے

درخشاں فاروقی

ڈزنی لینڈ پارک کیلیفورنیا امریکا کا دلچسپ تفریحی پارک ہے جسے والٹ ڈزنی پارکس اور ریزورٹ کے زیراہتمام قائم کیا گیا ہے۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پر متعارف کرایا گیا جس کے بعد ٹھیک ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1955ء میں عوام کے لئے کھول دیا گیا۔ تب سے اب تک دنیا میں جہاں جہاں ڈزنی لینڈ پارک بنے یہ تمام کے تمام تھیم پارک (موضوعاتی و تفریحی مقامات) کہلائے، جسے والٹ ڈزنی نے اپنی نگرانی میں مکمل کیا۔ یوں وہی اس کے برانڈ ڈ تخیل کار تھے۔

اپنے قیام کے پہلے برس ہی اسے 600 ملین افراد اور شائقین نے دیکھا اور سراہا اور 2009ء تک 15.9 ملین لوگ یہاں سیر سپاٹا کر چکے تھے۔ کہتے ہیں کہ کیلیفورنیا کا یہ تفریحی پارک دنیا کا دوسرا ایسا مقام ہے جہاں شائقین کی کثیر تعداد جوق در جوق آتی ہے۔ یہاں دیکھنے کو ایسا کیا ہے جو اتنی خلقت اُمڈتی چلی آتی ہے؟ یہ سوال ہے تو دلچسپ مگر اس سے زیادہ دلچسپی اور کشش ان 8 تھیم لینڈز کی ہے جہاں مختلف اشیائے خوردونوش کی دکانیں، ریستوران، براہ راست پیش کئے جانے والے ڈرامائی سلسلے، موسیقی کی محفلیں بچوں اور بڑوں کے بڑھتے قدم روک لیتی ہیں۔

Main Street U.S.A

امریکا کے وکٹورئین عہد کے نشانیاں یہاں محفوظ ہیں بالکل اسی دور کا ٹرین اسٹیشن، ٹاؤن اسکوائر، سینما اور تھیٹر اور سٹی ہال کے ساتھ ساتھ فائر ہاؤس بھی جس میں آج بھی پرانی طرز کا آگ بجھانے والا پمپ انجن کھڑا ہے۔ یادوں کی لڑیوں سے پروئے جانے والے یہ منظر، جس نسل کی آنکھوں کے لئے اچنبھے سے کم نہیں، وہ یہاں پہنچ کر ماضی کے دھندلکوں سے جدید تر امریکی ثقافت کے نشان ڈھونڈتے ہیں۔ بزرگ کہتے ہیں یہاں کچھ بھی تو نہیں بدلا۔ اگر زندگی ایسی ہی رہتی تو یہ منظر انسان کو بوڑھا نہ ہونے دیتے مگر ایسا نہیں ہے وقت کی لگام تھمتی نہیں ہے۔ آپ چاہیں تو اس وقت کے امریکی صدر مسٹر لنکن کی سیاسی سرگرمیوں کا تصویری فیچر کسی دستاویزی میں یہاں دیکھ سکتے ہیں۔

Main Street

Adventure Land

یہ شاہراہ ڈزنی آرٹ گیلری اور اوپیرا ہاؤس کا سنگم بھی ہے۔ یہاں خاصی منفرد دکانیں ہیں جن میں کینڈی شاپ پر چاکلیٹس کی ورائٹی ملے گی۔ ایک جگہ زیورات اور گھڑیاں بھی دستیاب ہیں اور یہ چائنا ساخت کی نہیں بلکہ برانڈ ڈ اور امریکن ساخت کی ہیں مگر میں جس خاص دکان کا ذکر کروں گی وہ ایک خاص ہیٹ شاپ ہے جہاں مالکان آپ کو اپنی تخیل کاری آزما کر خود اپنی ٹوپی بنانے کی تحریک دیتے ہیں۔ ایمبر ائڈری کا تمام میٹریل آپ کو دستیاب ہو جاتا ہے اور آپ اپنی ٹوپی خود تخلیق کر سکتے ہیں۔ معاونین آپ کی مدد بھی ساتھ ہی ساتھ کرتے چلے جاتے ہیں۔

> کوئی بھی بچہ یہاں سے واپس نہیں جانا چاہتا، یہاں صرف وقت رخصت چاہتا ہے

Adventure Land

دنیا کے مخصوص حصے اور منطقہ حارہ کے زاویئے سے منسلک یہ سرزمین (خطِ سرطان اور خطِ جدی) عجائبات کے خزانے لٹاتی ہے۔ اگر آپ نے Indiana Jones کے ایڈونچر اور ٹارزن ٹری ہاؤس دیکھنا ہو تو یہاں آپ کی دلچسپی خاصی حد تک بڑھے گی۔ آپ فلم میں جو مناظر دیکھ چکے ہیں من وعن ایسے ہی واقعات اور مناظر کے درمیان خود کو پا کر اسی دنیا کی کوئی مخلوق تصور کریں گے۔

Mickey's Toon Town

مکی ماؤس بچوں کا ہردلعزیز کارٹون کیریکٹر 1930 میں تخلیق کیا گیا تھا یہ ہی ڈزنی کا مقبول ترین کردار بھی ہے۔ مکی نر کردار ہے جبکہ اس کی مادہ منی ماؤس بھی کچھ کم مقبول نہیں ہوئی۔ اس گھر جسے مکی کا ٹون ٹاؤن کہا جاتا ہے۔ اپنی اندر کشش کے دوسرے سامان بھی رکھتا ہے ان میں Go Coaster کے سامان کے علاوہ Roger Rabbit کی

Mickey's Toontown

Critter Country

Tomorrow Land

Car Toon Spin بھی ہے۔ یہیں Goofy کا گھر بھی ہے پارک میں ان کرداروں کا گیٹ اپ اوڑھے ہوئے اداکار شائقین کے درمیان اُچھلتے کودتے اور ان کا جی بہلانے کے لئے ہردم چوکس نظر آتے ہیں۔ ننھے منے بچے ہی نہیں اسی برس کے شہری بھی مکی، منی ہاؤس اور گوفی کے ہمراہ تصویریں بنواتے ہیں۔ بچے کارٹون فلموں کے تصور کے بارے میں ان سے سوال کرتے ہیں اور جواباً براہ راست کہانی سنا کر گویا داستان گوئی کی روایت زندہ کر دیتے ہیں۔ کوئی بھی بچہ یہاں سے واپس نہیں جانا چاہتا، یہاں صرف وقت رخصت چاہتا ہے۔ سیاح کو بتایا جاتا ہے کہ ڈزنی لینڈ یہیں پر ختم نہیں ہوتا اب آگے بھی یہاں وسیع دنیا آباد ہے جسے کھوجنا اور دیکھنا باقی ہے۔

Critter Country

اگر آپ میں سے کسی قاری کو ڈزنی ایوارڈ یافتہ فلم Song of the South یاد ہو جو 2003ء میں بنی تھی یہیں سے ڈزنی کے چند نئے کردار فلم کے فیتے پر نظر آئے تھے۔ یہ عجائبات کے شاہکار Winnie the Pooh کے نام سے متعارف کرائے گئے۔ اس کنٹری بیئر جمبوری کے ناچتے گاتے بھالو کو منظرِ عام پر آتے ہی بے پناہ شہرت مل گئی گویا دنیا والٹ ڈزنی کمپنی سے کسی نئی تخلیق کی آس ہی لگائے بیٹھی تھی۔ تب تک ڈزنی بھی الیکٹرانک کی دنیا کو زیر کر چکا تھا، اب میکانکی عمل کے ذریعے پتلیوں کی حرکات کو دل آویز اور جاذب نظر بنانا آسان ہو چکا تھا، بچے یہاں پہنچ کر نہایت پرجوش ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ ماحول میں صوتی و حرکیاتی پیشکش سے دلچسپی کا بڑھ جانا ہو سکتا ہے۔ بچے یہاں خوب اونچی آواز میں خیر مقدمی تاثرات ظاہر کرتے ہیں۔ ڈزنی لینڈ اپنی چھاؤں بلا تخصیص جنس اور عمر سب پر نچھاور کرتا چلا جاتا ہے۔

اگر آپ نے Indiana Jones کے ایڈونچر اور ٹارزن ٹری ہاؤس دیکھنا ہو تو یہاں آپ کی دلچسپی خاصی حد تک بڑھے گی

Fantasy Land

اس مخصوص جگہ کے لئے والٹ ڈزنی نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ "جو بچے پیٹر پین کے کردار کے ساتھ لندن کا فضائی سفر نہیں کر سکے انہوں نے صرف فلم دیکھی ہے یا کتابوں میں پیٹر کی پرواز سے متعلق پڑھا ہے۔ ہم نے یہاں اس کلاسیکی کہانی کو زندہ تصور دیا ہے۔"

یہاں آپ Alice in Wonderland کی کہانی کو براہ راست بصری تجربے کے طور پر دیکھ سکیں گے۔ علاوہ ازیں یہاں آپ کو بچوں کے جھولے، آتش بازی کے مظاہرے اور Sleeping Beauty Castle بھی نظر آئے گی۔ رات 8:30 منٹ پر جھولے اور دیگر تفریحات کا سلسلہ روکا جاتا ہے اور اس وقت سے 9:25 منٹ تک آتش بازی کے پرلطف مظاہرے شروع کئے جاتے ہیں جنہیں دیکھ کر دل بلیوں اچھلتا بھی ہے اور کبھی جو منظر صرف کتابوں میں پڑھے یا ٹی وی اور فلموں میں دیکھے تھے ایسا لگتا ہے سب ہی کچھ آپ بیتی کی شکل میں ذاتی تجربے کی شکل بن رہا ہو۔ اس فنٹیسی لینڈ سے بھی کون واپس آنا چاہے گا مگر ٹھہریئے ابھی چند مقام دیکھنے کو اور بھی باقی ہیں مثلاً...

Tomorrow Land

دورِ جدید کی پرلطف تفریحات اور کشش کا یہ سامان Autopia, Captain Eo tribute, Star Tours, Innoventions, Space Mountain اور ڈزنی لینڈ مونوریل اسٹیشن کے علاوہ Astro Orbitor اور سب میرین نہ دیکھی تو کیا دیکھا۔ کشتی رانی کا قدیم ترین امریکی تصور یعنی بادبان لہرا کر گہرے سمندروں کی نبض ٹٹولتے آگے بڑھنا خاصے دل موہ لینے والا منظر ہوتا ہے جو یادوں سے محو نہیں ہونے پاتا۔

Fantasy Land

ننھے منّے بچّوں کی راجدھانی

یہ آئیڈیا ہے نرسری سجانے کا

کسی مہمان کی آمد ہو تو پورے گھر کی سجاوٹ اور صفائی کی جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش ہو تو ایک کمرے کو بطور خاص نرسری بنایا جاتا ہے اور شروع کے دنوں میں والدین کے سونے کا کمرہ ہی share کیا جاتا ہے۔ ماں کے سرہانے ایک ننھی منی پیاری سے کوٹ رکھی جاتی ہے۔ بچے کے جاگنے سونے کی اوقات بڑوں جیسے نہیں ہوا کرتے۔ وہ کس وقت بھوک سے بلبلا اٹھے، اُسے گیلے پن سے کوفت ہو کر گھبراہٹ ہو، وہ بدن کی صفائی چاہے، ماں کو دودھ پلانے کی خواہش ہو، بچے کو ماں کی نہ جانے کس وقت ضرورت آن پڑے، وہ تو اتنا کم سن ہے کہ بولنا نہیں جانتا۔ اپنی ضرورت، بے چینی، درد یعنی ہر کیفیت صرف رو کر ہی بتائے گا۔ اس لئے آپ (والدین) کے سونے کے کمرے کو اس قدر کشادہ تو ہونا چاہئے کہ چھوٹی سی نرسری وہیں آباد ہو جائے۔

یہ نرسری آپ کے بچے کی اسپیشل جگہ ہے

یہ جو آپ کی سلطنت ہے اس میں ننھے منے شہزادے، شہزادیوں کے لئے نرسری کی گنجائش نکالنا آپ ہی کا کام ہے۔ بچہ تو ابھی مکمل طور پر سمجھدار اور باشعور نہیں ہوا ہے کہ خود اپنے رہنے بسنے کو ایک گوشہ بنائے سنوارے۔ قدرت نے آپ کو دلکش ترین تحفہ دیا ہے اسے پیار دلار سے، حفاظت اور آرام سے رکھنا آپ کا فریضہ ہے۔

اپنے سرہانے بے بی کوٹ رکھی جائے تو ایک خاص خیال نرم گدے، کمبل، لحاف چادر اور گردن کی shape دینے والا چھوٹا سا تکیہ لینا نہ بھولیں۔ شروع کے دنوں میں آدھی رات ماں بچے کو اپنے ہی بستر پر سلاتی ہے، نئی مائیں ذرا گھبرائی ہوئی ہوتی ہیں۔ سب سے زیادہ پریشان حالت بچے کا بخار، سینے کی جکڑن یا کوئی اور جسمانی تکلیف ہوتی ہے۔ رات کے وقت مائیں اکثر جاگتی رہتی ہیں تا کہ بچوں کی ضرورتوں کا بطور خاص خیال رکھ سکیں۔ بخار کی صورت میں سرِ شام ہی ڈاکٹر سے مشورہ اور دوا لے آنی چاہئے۔ رات پر ٹالنے یا وقت ضائع کرنے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ دن ہی دن میں بچے کی صحت کا خیال رکھیں تا کہ رات سکون سے گزر سکے۔ خاص کر اس نومولود کے والدِ محترم کی، کہ جنہیں وقت پر تیار ہو کر دفتر جانا ہے۔

اگر گھر میں آپ کے کمرے سے متصل کوئی چھوٹا کمرہ موجود ہے تو جوں جوں بچہ بڑا ہو اُسے علیحدہ سونے کا عادی ضرور بنائیں۔ اس طرح اس کی شخصیت کی تعمیر ہوگی، اعتماد بڑھے گا اور بچہ خود انحصاری کی عادت اپنائے گا۔

نرسری کا رنگ و روغن

اگر بیٹا ہو تو اس کمرے کا رنگ نیلگوں مائل، فیروزی، آسمانی اور ہلکا بھورا بھی ہو تو مناسب رہتا ہے۔

اگر بیٹی ہو تو ہلکا گلابی، کاسنی یا ہلکا سا جامنی بھی ہو تو پُرکشش اور classy دکھائی دیتا ہے۔ بہت چھوٹا بچہ فرمائش کر کے نہ تو دیواروں کا پینٹ کرواتا ہے نہ ہی اسٹائلش سے فرنیچر کا مطالبہ ہی کرتا ہے، لیکن جمالیاتی کشش و جاذبیت کا اس کی شخصیت پر نہایت مثبت اثر پڑتا ہے۔ وہ اسکول یا مونیسٹوری سے واپسی پر اُس کمرے میں پڑھتا، لکھتا، کھیلتا اور سوتا ہے۔ اُسے اپنے کمرے کی اس راجدھانی پر فخر بھی ہوتا ہے اور جدت کی وجہ سے اس کا اعتماد بھی بڑھتا ہے۔

> والدین کے سونے کے کمرے کو اس قدر کشادہ ہونا چاہئے کہ چھوٹی سی نرسری وہیں آباد ہو جائے

بچوں کے کمرے میں کیا ہونا چاہئے کیا نہیں ایک جائزہ لے کر آگے بڑھتے ہیں۔

- سنگل بیڈ، سرحدوں والی کوٹ یا اسٹیل، لوہے، لکڑی کے علاوہ کین کی کوٹ، گداز سے گدے، ایسی الماری جو مختصر قامت کی ہو اور کشادہ دراز ہوں جن میں بچے کے کپڑے سلیقے سے رکھے رہیں۔ ایک جانب عام روزمرّہ کے پہننے والے کپڑے، انڈر گارمنٹس، موزے، بب، بچے کے بستر کی چادریں، تکیے کے غلاف، ڈائپر، دوسرے دراز میں برش، کنگھی،

ٹیل کٹر، کاسمیٹکس (بے بی آئل، شیمپو کی بوتل، بے بی لوشن) اور نچلی دراز میں شوز وغیرہ رکھے رہیں۔

بچے کے کمرے کا فرنیچر پرکشش رنگوں اور ڈیزائنوں پر مشتمل ہو تو نرسری مکمل ہوتی نظر آتی ہے۔

مشکل اس وقت پیش آتی جب بچہ کرولنگ (رینگنے) کی عمر کو جا پہنچے اور اگر کبھی ڈائپر کے بغیر گھومتے پھرتے فارغ ہو جائے اور قالین بھیگ جائیں تو صفائی کے مسائل پریشان کن ہوتے ہیں۔ آج کل حفظانِ صحت کے اصولوں کے مدِنظر ایسے دیوار در دیوار بچھے ہوئے قالین پسند نہیں کیے جاتے مگر کچھ لوگ بچوں کو ٹھنڈے فرش سے بچانے کی خاطر قالین بچھانا ضروری سمجھتے ہیں۔ بہرحال اپنی سہولت اور فرش کی صفائی کے ساتھ ساتھ بچوں کی دلچسپی کو بھی ملحوظِ خاطر رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ قالین کے بجائے پلاسٹک شیٹس کمرے میں بچھا دیں تو ان کی صفائی اور دھلائی آسانی سے ہو سکتی ہے اور فرش سادہ بھی نہیں رہتا۔

بچے بھی خوبصورت ماحول کے دلدادہ ہوسکتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کا مظاہرہ آپ والدین کریں گے تو انہیں بچپن سے ہی اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور تخلیقی صلاحیتوں کے نکھار کا فلسفہ سمجھ میں آنے لگے گا۔ چلڈرن آرٹ وہ خود بھی کریں گے، ذرا چاک، پنسل اور پین اُن کے ہاتھ میں تو آنے دیں۔ تحفوں میں انہیں جہاں رنگین پنسلوں کی ڈبیہ ملی دیواریں اُن کے شاہکاروں سے یقیناً سجیں گی، مگر اس کا آسان حل ہے۔ آپ اُن کی نرسری میں اینامل پینٹ ہی کروائیں اور پھر بچوں کو کرنے دیں جو کرتے ہیں، صرف اچھا سا طاقتور ڈٹرجنٹ چٹکی بھر پانی کے مگ میں ملا کر اسفنج کی مدد سے دیواریں صاف کر لیں اور بچوں کے ہاتھ میں کلرنگ بک تھما دیجیے۔ ایسی باسہولت کتابوں میں ایک جانب شائع شدہ شبیہہ میں رنگ بھر کر آپ کے بچے کو نئی شکل میں تصویر کشی کی تحریک دی جاتی ہے۔ یہ کتابیں قیمتاً مہنگی نہیں ہوتیں۔ خاص طور پر جب بچہ واٹر کلر بکس لے لیتا ہے تب تو اضافی کاغذوں اور ڈرائنگ بکس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

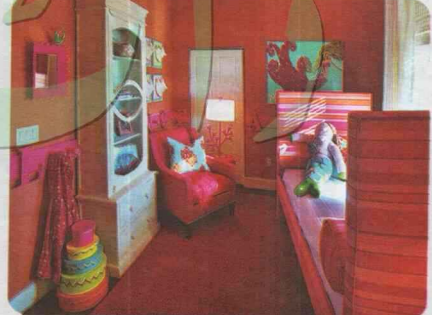
کمرے میں اینامل پینٹ کروائیں اور اُنہیں دیواروں پر رنگین پینسلوں سے شاہکار بنانے دیں

نرسری میں آرام دہ فرنیچر ہو اور نازک شیشوں یا آئینوں میں مزین نہ ہو تو بہتر ہے۔ اس کمرے میں وال ہینگنگز لیں تو وہ پھولوں، تتلیوں اور کارٹون کیریکٹرز کی شبیہوں پر مشتمل ہوں بچوں کے کمرے کی فضا تخلیق ہو جاتی ہے۔ ضروری نہیں کہ اس کمرے میں صادقین، احمد پرویز یا بشیر مرزا کے شاہکار دیواروں کا مان بڑھائیں۔ ان دیواروں کو تو زندگی کی حرارت اور رنگوں کے حسن سے چمکتا دمکتا ہونا چاہیے۔

گمفی کشنز ضرور رکھ دیجیے تاکہ کھیلنے کودنے کے بعد بچے کو آرام مل سکے۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ چند برسوں بعد بچہ بڑا ہوگا تو یہ کارٹون کیریکٹرز والے پردے بدلنے پڑیں گے تو ٹھیک ہے آپ ایسی ونڈو بلائنڈز کا انتخاب کرلیں جس میں جیومیٹریکل ڈیزائن کے نقوش ہوں۔ پولکا ڈاٹس یا کوئی Cordless wood blinds بھی لی جاسکتی ہیں۔

کشنز کے غلافوں کے لئے نئے کپڑے خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اپنے پُرانے رکھے ہوئے کپڑوں، چادروں، پردوں یا کاٹن کے دوپٹوں سے یہ غلاف تیار کرلیا کریں۔ اس کے دو فائدے ہیں ایک تو جوں جوں بچہ بڑا ہوگا آپ اُسے بتاسکیں گی کہ یہ پُرانے کپڑوں سے نئے استعمال کے لئے کس طرح تیار کئے گئے تھے جس میں کفایت کے ساتھ ساتھ پُرانی اشیاء کی یادگار کے طور پر محفوظ کرنے کا خیال رکھا گیا تھا۔ پرکھوں کی صدیوں سے چلی آنے والی تہذیب نئے دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے کا خوبصورت تخیل آپ بھی آزما کے دیکھیں۔

نئے کپڑے یا دھلے ہوئے کپڑے تو الماریوں میں رکھے جائیں گے لیکن استعمال شدہ اشیاء کو وکر باسکٹس میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ استعمال شدہ ڈائپر کبھی بھی کمرے میں نہ رکھیں فوراً مرکزی ڈسٹ بن میں ضائع کردیں۔

ہزاروں روپے خرچ کرکے نرسری بنانے سے کہیں بہتر ہوگا کہ اپنے بجٹ کو سلیقے سے استعمال کرکے خوابوں جیسی جنت بسائی جائے، جہاں آپ بھی خوش اور آپ کے بچے بھی خوش رہ سکیں۔

میلے ٹھیلے، پپٹ فیسٹیول ... مشرقی ثقافت کا ایک رنگ

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ کے زیر اہتمام منعقدہ پپٹ فیسٹیول کا احوال

میلے ٹھیلے، نوٹنکی، تھیٹر، موسیقی، فلم، مصوری اور شاعری زندگی کو برتنے ہی نہیں اس کے راز سمجھنے اور فنکار کے کیتھارسِس کے ذرائع ہیں۔ لاہور شہر کو پاکستان کا قدیم تہذیبی گہوارہ کہا جاتا ہے تو یہ ایسی غلط رائے بھی نہیں۔ یہ ایک بارحمت شہر ہے، اس پر اولیائے کرام، فلسفیوں اور شعراء وادیبوں کا سایۂ رحمت ہے۔ خاصا ماڈرن ہو جانے کے باوجود اپنی تہذیبی اساس سے جڑا یہ شہر پتلی تماشے کی نسبت بھی رکھتا ہے۔

رفیع پیر تھیٹر ایک توانا پلیٹ فارم تھا، جس نے پاکستان میں تھیٹر کی ثقافت اور روح کو اجاگر کیا، لیکن ان کی وفات کے بعد تھیٹر سنسان ہو گیا۔ بہت عرصے کے بعد ان کے چار بیٹے میدان میں اترے۔ عثمان ٹیلی ویژن اور فلم کی نگری میں گئے، سلمان پیرزادہ ملک سے باہر گئے اور انگریزی فلمیں پروڈیوس کرتے رہے، البتہ فیضان اور سادان نے پتلیوں کی ڈور سنبھال لی اور وہ ہر سال بین الاقوامی سطح کا پپٹ فیسٹیول منعقد کرتے ہیں۔ انہوں نے اپنے فنکار باپ کے خواب کی تعبیر رفیع پیر کلچرل کمپلیکس کی شکل میں پیش کر دی ہے۔

ماہ مارچ میں منعقد پتلی تہوار میں ہزاروں بچوں نے اس قدیم روایتی میلے ٹھیلے کی ثقافت کو نئے زاویوں سے دیکھا۔ پتلیوں کے رنگا رنگ ملبوسات، سم سم ہمارا کے مقبول کردار، موسیقی، تالیوں اور غباروں کے چھوڑے جانے کے منظر یہ سب لاہوریوں کے لئے نئے نہیں، مگر اس بار چونکانے والی پرفارمنس ناروے پپٹ کمپنی کی تھی۔ یہ ایک ایسی بزرگ خاتون کی روئیداد تھی جسے دادی بنتے ہوئے ڈر لگتا تھا۔ ہے نا عجیب بات، مگر بچوں کی سطح کی یہ تحریر ان کی سمجھ میں آ رہی تھی اس کا اندازہ بچوں کے قہقہوں اور فلک شگاف تاثرات سے ہو رہا تھا۔

ایرانی گروپ نے 'ایپل ٹری' کے عنوان سے ایران میں پتلیوں کو نچانے کے مخصوص انداز سے کیا۔

بھارت کے راجستھانی گروپ نے اپنے لوک ورثے کی خوبصورت کہانی بُنی اور ان کی بنت کاری میں میجک شو بھی شامل تھا۔ راجستھانی رنگوں نے یوں بھی جادوگری کی انوکھی مثال پیش کی جسے مقامی ہنرکاروں نے بے حد سراہا۔

> بھارت کے راجستھانی گروپ نے اپنے لوک ورثے کی خوبصورت کہانی بُنی اور ان کی بنت کاری میں میجک شو بھی شامل تھا

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ نے خاصے منجھے ہوئے اور پروفیشنل انداز سے پتلیوں کو منظم اور تخلیق کیا ہے، اب وہ زمانے گئے کہ جب ڈور ہلانے والا کوئی لائن بھولا تو پتلی ساکت ہو جاتی اور دیکھنے والوں کو ہنسنے کا موقع ہاتھ آ جاتا تھا، اب یہ ثقافت بھرپور میکانکی عمل سے گزر کر وسیلۂ اظہار بنتی ہے۔ عام پسندیدگی کی خاطر جذباتی رنگ آمیزی کا سہارا کم کم ہی لیا جاتا ہے جبکہ پیشہ ورانہ نظم وضبط بھی بروئے کار لایا جاتا ہے۔

ورلڈ پپٹری ڈے 21 مارچ کو منایا جاتا ہے اور اس کی توثیق Union of International ode la Marionnette کے زیر اہتمام کی گئی ہے۔ امسال بھی ہمارے وطن میں ناروے، بھارت، ڈنمارک، فرانس اور ایران نے بھرپور شرکت کی جبکہ 12 پاکستانی puppeteer گروپوں نے اس فیسٹیول میں حصہ لیا۔

80ء کی دہائی میں اسلام آباد سے ایک فنکار فاروق قیصر (انکل سرگم) نے پاکستان ٹیلی ویژن سے 'پتلی تماشہ' اور کلیاں پروگرام کا آغاز کیا۔ یہ سماجی، معاشرتی مسائل کا احاطہ کرنے والا طنزیہ مزاحیہ پروگرام تھے جس میں ماسی مصیبتے کے کردار نے اپنی چیختی چنگھاڑتی اور شعلہ بداماں انداز کی گفتگو سے چار چاند ہی لگا دیئے۔ یہ پروگرام بچوں سے زیادہ بڑوں میں مقبول ہوا حالانکہ بچوں کے لئے شروع کیا گیا تھا۔ فاروق بعد میں یہ پتلیاں کئی شہروں میں لے کر گئے اور ہر جگہ داد پائی مگر جو بات اس نشریاتی پروگرام کی تھی وہ دلوں میں گھر کر گئی۔

پاکستان ٹیلی ویژن ایک عرصہ ہوا پتلی تماشہ نہیں کرتا، لیکن رفیع پیر کی پتلیاں آج بھی متحرک ہیں، اُن کی کہانیاں بچے ہی نہیں بڑے بھی اتنے ہی ذوق وشوق سے سننا چاہتے ہیں۔ کہانی کہنے اور سننے سنانے سے انسان شاید تھک جائے پتلی نہیں تھکتی، وہ تو ناچتی رہتی ہے اور دیکھنے والے اُسے دیکھ کر اپنی دھڑکنیں شمار کرتے ہیں۔ ہماری دیہی، تہذیبی ثقافت کا یہ جادو چھایا رہے گا۔

حِساب سیکھنا، ایک چیلنجنگ جاب تو ہے مگر

بچّہ کب کہے گا ''I Love Maths''

عام طور پر بچوں کی ایک دل لبھانے والی سرگرمی اپنے کھلونے، کپڑے، جوتے، ڈرائنگ میٹریل اور دیگر اشیاء کو گننا ہوتا ہے، یہاں تک خیریت ہوتی ہے۔ اس کے بعد بھی سادہ سی جمع تفریق، ضرب اور تقسیم بھی آسانی سے سمجھ میں آنے والی چیزیں ہیں لیکن اس کے بعد جہاں حساب پیچیدہ اور طویل ہوتا ہے۔ بچے اپنا اعتماد کھونے لگتے ہیں۔ اب پرائمری اسکول میں حساب ان کے لئے چیلنج بن جاتا ہے جب وہ بنیادی رموز پر عبور حاصل نہیں کر پاتے تو انہیں حساب کا پیریڈ اور ٹیچر دونوں اچھے نہیں لگتے، وہ چاہتے ہیں کہ کلاس میں ان سے کوئی سوال نہ پوچھا جائے۔ والدین ان کی گھبراہٹ اور پریشانی دیکھتے ہوئے ان کی حتی الامکان مدد کرتے ہیں۔ جنہیں خود حساب پر عبور ہوتا ہے وہ عملی طور پر اس مضمون کو سمجھنے اور مشکلات حل کرنے میں اخلاقی و تدریسی تعاون کرتے ہیں اور کچھ انہیں ٹیوشن دلواتے ہیں تا کہ کارکردگی بہتر ہو سکے۔ ٹیوٹر انہیں انفرادی توجہ مہیا کرتے ہوئے ان مشکلات کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے جسے وہ کلاس روم کے اجتماع میں پوچھ نہیں پاتے۔

چھوٹے بچوں کو حساب کتاب کی ذہنی مشق کے لئے ذیل میں چند فٹ نوٹس دیئے جا رہے ہیں۔ ان کی مدد سے آپ بچوں کو حساب سیکھنے کی رغبت دلا سکیں گے۔

فرضی امتحان لیا کیجئے

اپنے بچے میں حساب سیکھنے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے ایک فہرست ایسی بنائیے جس میں اس کے پسندیدہ گروسری آئٹمز یا چاکلیٹس کی ورائٹی موجود ہو اور اُسے علیحدہ پرائس لسٹ (قیمتوں کی فہرست) بھی دیجئے۔ اُسے کہئے کہ ممکنہ قیمت کا تعین خود کرے اور لکھے کہ فلاں چاکلیٹ کا پیکٹ کم از کم یا زیادہ سے زیادہ کتنے روپوں کا ہو سکتا ہے؟ اُسے کیلکیولیٹر اور پین کاغذ دونوں چیزیں دے دیں تا کہ وہ چاہے تو ٹیکنالوجی کا استعمال کر کے اس مشق کو آسان بنا لے۔

ایک فرضی سا جنرل اسٹور بنا لیں

اس اسٹور میں آپ ہوں گی کیشئر اور بچہ ہو گا آپ کا کلائنٹ، وہ اپنی کھلونا باسکٹ میں ضرورت کی اشیاء نکالے، جمع کرے اور پیسے لے کر آپ کے پاس آئے۔ اُسے چند اشیاء ہی کے پیسے دیجئے گا ورنہ وہ غیر ضروری اشیاء بھی خرید لے گا۔ اُسے اچھی طرح باور کرا دیجئے گا کہ بیٹا تمہیں اس جنرل اسٹور میں صرف 100 یا 200 روپے ہی خرچ کرنے ہیں۔ اب وہ محتاط ہو کر اس حد میں رہ کر اشیاء کا انتخاب کرے گا تا کہ اس کا بجٹ آؤٹ نہ ہو۔ چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا تو ایسا محاورہ ہے جو انسان کو ایسا ہی چیلنج دیتا ہے، یعنی بچے کو شاپنگ کرنی بھی ہے اور بجٹ کے اندر بھی رہنا ہے۔ ایک پُرکشش آفر بھی اس کے ساتھ منسلک کر دیں کہ اگر آپ نے چند سکے بچا لئے تو ایک کوپن بھر کر سرپرائز گفٹ ہیمپر جیتنے کا موقع مل سکتا ہے، تاہم خیال رہے کہ یہ گفٹ ہیمپر فرضی نہ ہو آپ نے بچے کی توجہ حاصل کرنی ہے اُسے بور نہیں کرنا ہے۔ آج آدھے گھنٹے کے لئے آپ کا بچہ جونیئر شیف ہو جائے کچن کے آلات آپ کو اوزان اور تقسیم کی جزئیات سکھا سکتے ہیں۔ آپ کا جونیئر شیف اشیائے خورد و نوش کی ناپ تول کرنا اسی طرح سیکھ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو ساڑھے تین کپ کے برابر چاول تیار کرنے ہیں تو تین کپ کے بعد آدھا کپ کی پیمائش کیسے ہو گی؟ اور آپ کے پاس ایسا کوئی ہندسوں والا جگ موجود ہے تو اس کی مدد سے پیمائش مکمل کیجئے۔ آدھے (1/2) کی پیمائش قدرے سہل ہے لیکن 3/4 اور 3/8 کی پیمائش کیسے ہو گی؟ ان نمبروں کی پہچان اور شناخت کا عمل اسی طرح پیمائش والے جگ کی مدد سے آسان ہو جائے گی۔

گھڑی دیکھنا اور وقت بتانا اور اسے سیکھنا دلچسپ مشق ہے

کیا آپ کا بچہ ڈیڑھ اور ساڑھے کے مابین امتیاز کرنا جان گیا ہے؟ کئی بچے ڈیڑھ بجے دن کو ساڑھے ایک کہتے ہیں، اسی طرح ڈھائی بجنے کو ساڑھے دو پکارتے ہیں۔ اپنے بچے کو کھلونا گھڑی سب دلا دیتے ہیں لیکن وقت بھی تو سکھانا چاہئے۔ گھڑی آپ کو ہندسوں کے درمیان موجود فرق، جمع تقسیم اور تفریق تینوں بنیادی حسابی نکتے سمجھا سکتی ہے۔ بچے کی گھڑی کی سوئیاں علیحدہ علیحدہ کر کے وقت کی شناخت کرنا تربیت کا دلچسپ ترین مشغلہ ہے۔ ایسا بچہ کھیل ہی کھیل میں سیکنڈوں، منٹوں اور گھنٹوں کے اعداد کو شمار کرنا سیکھ لیتا ہے۔ دن کے 24 گھنٹے، رات کے اوقات، دن کے اوقات، سونے جاگنے، کھانے پینے اور ہوم ورک کے اوقات اور ان سب پر اپنی ترجیحات ان سب کا علم رکھنا اسی طرح سہل ہوتا چلا جاتا ہے۔

گاڑی کی رفتار پر نظر رکھنا بھی دلچسپی سے خالی نہیں

جنرل اسٹور پر جا کر اشیاء کو گننا، گاڑی چلتے ہوئے رفتار کا میٹر دیکھتے رہنا اور گاڑی جو بھی چلا رہا ہے اس سے یہ سوال پوچھا جانا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ آپ بچے کے تجسس کو روکئے مت اُسے اپنی شخصیت کو پروان چڑھانے کے لئے نت نئی سرگرمیوں میں محو ہونا چاہئے۔ اسی طرح زندگی کی کشش و جاذبیت برقرار رہتی ہے۔

ریسٹورنٹ میں جا کر مختلف اشیاء کی گنتی اور ان کے رنگوں کا تعین کر کے فوری طور پر جواب دینا ذہانت کی دلیل ہوتی ہے۔ 5-4 برس کا بچہ اس سرگرمی کو بہت پُرلطف سمجھتا ہے۔ آپ اُسے اس ماحول سے متعلق جو کچھ انوکھا پن محسوس کر رہی ہوں اس کی بابت علم حاصل کر سکتی ہیں۔ بچہ انٹریئر (اندرونی آرائشِ خانہ) میں سے منفرد چیزوں کا تذکرہ کر سکتا ہے۔ کوئی جغرافیائی شکل، وال پیپر پر کوئی اچھوتا سا ڈیزائن یا ٹائلوں میں کوئی انفرادیت وغیرہ وغیرہ اُسے انجوائے کرنے دیں۔ بچے اسی طرح ماحول سے تربیت حاصل کیا کرتے ہیں۔ اسی طرح وہ بیرونی دنیا میں اپنی شخصیت کو انوالو کرتے ہیں، سوشل ہوتے ہیں اور اعتماد سے مکالمہ کرنا سیکھتے ہیں۔

> گھڑی کے ذریعے آپ بچوں کو ہندسوں کے درمیان فرق، جمع، تقسیم اور تفریق تینوں بنیادی حسابی نکتے سمجھا سکتی ہے

حساب سے نہ دشمنی نہ نفرت ہی بھلی

بچہ تو بچہ ہوتا ہے اُس کے کہنے پر نہ جائیں کہ حساب اُسے اچھا نہیں لگتا۔ دراصل حساب نہ آنے پر اُس کے نمبر کم آتے ہیں یا کاپی پر سرخ پین کے نشانات زیادہ لگتے ہیں اور ''Good'' نہیں ملتا۔ اُسے پہاڑے یاد نہیں ہوتے اس لئے بہتر ہے کہ اُسے اس کوفت سے نجات کے لئے باقاعدہ حساب سکھانے کی مہم شروع کی جائے۔

کس طرح ضرب کر کر کے پہاڑے مکمل کئے جا سکتے ہیں؟ کس طرح اعداد جمع کر کر کے کرکٹ کا اسکور بتایا جا سکتا ہے۔ بچے کی پسندیدہ کوکیز کی تعداد کتنی ہے؟ اُسے گن کر بتایا جائے۔ ایسے ویڈیو گیمز دیکھے جائیں جن سے حساب کو سمجھنے میں آسانی ہو سکے۔ حساب کے ایسے فارمولے جو عام فہم ہوتے ہیں انہیں رغبت سے سیکھا جائے تو یہ ہرگز مشکل نہیں مگر کسی بھی مضمون کا علم حاصل کرنے کے لئے mind set کرنا ضروری ہے۔ ایک دن ایسا ضرور آئے گا جب آپ کا بچہ پکار اٹھے گا کہ ''I love Maths''۔

بچّوں کا یوگا، کھیل کا کھیل سبق کا سبق

یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل

یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے بات چیت

سحر حسن

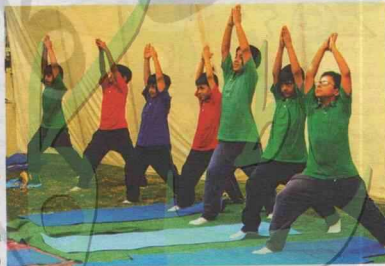
بچوں کی بہتر نشوونما، سیکھنے کی صلاحیت اور ذہنی وتخلیقی استعداد بڑھانے کے لئے بہترین ماحول میں پڑھنے لکھنے کے ساتھ غیر نصابی سرگرمیوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔اسی لئے بچوں کی تعلیم کے حوالے سے مستند ''حق نرسری واکیڈمی'' میں تعلیمی نصاب کے ساتھ اسپیشل پروگرام میں حصہ لینے کے مواقع بھی فراہم کئے جاتے ہیں، جہاں بچے یوگا، Clay ورک، جمناسٹک، Block Busters,Tae Kwon Do، پینٹنگ، کچن کرافٹ، رقص، ٹیکسٹائل ڈیزائننگ، Through the lens, Comic illustration, iBOTix اور تھیٹر وغیرہ کی کلاسز بھی لے سکتے ہیں۔

یوگا زندگی کے لئے tool کی حیثیت رکھتا ہے، اس کے poses سے بچوں میں توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہی نہیں بڑھتی بلکہ بچے چاق وچوبند بھی رہتے ہیں۔ اسے سکھانے کا بہترین طریقہ کہا جاتا ہے۔اس کے ذریعے بچوں میں اپنے آپ کو، دوسروں کو اور دنیا کو سمجھنے کا شعور بڑھتا ہے۔یوگا کو کھیل سمجھ کر وہ پراعتماد، مضبوط، متوازن اور صحت مند رہنے کا سبق حاصل کرتے ہیں۔یوگا بچوں کے لئے کس قدر اہم ہے؟ یہ جاننے کے لئے ہم نے معروف یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے رابطہ کیا۔ آپ USA Yoga alliance سے ٹیچر ٹریننگ کی سند یافتہ ہیں اور گزشتہ دس برس سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔زمزمہ کراچی میں اپنے ذاتی ہیلتھ اسٹوڈیو ''360 Workout'' میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ساتھ ہی آپ ''حق نرسری واکیڈمی'' میں بچوں کو یوگا سکھانے پر بھی مامور ہیں۔ہم نے اس بار ڈالڈا کا دسترخوان (بچوں کے خاص شمارے) کے لئے یوگا انسٹرکٹر سبینا شکیل سے گفتگو کی۔

''یوگا سے بچوں کو تعلیمی کامیابیاں حاصل کرنے میں کس طرح سے مدد ملتی ہے؟''

''یوگا کلاس کے دوران آپ نے دیکھا کہ جب بچے ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر ہیومن چین بنا رہے تھے تو آخری اسٹیپ میں انہیں Relax کرنے کا موقع ملا تھا۔جب میں نے انہیں گہرا سانس لینے کو کہا تو ان سب کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو گیا تھا اور اسی طرح سے جب وہ اپنی آنکھیں بند کر کے اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر خاموشی کے ساتھ اپنے ہی دل کی دھڑکن سن رہے تھے۔تو ان کی توجہ صرف دھڑکن پر مرکوز تھی اور باقی تمام چیزوں سے ان کا ذہن ہٹ گیا تھا۔سانس کی مشقوں سے بچوں میں ذہنی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔اسی لئے ہم کہتے ہیں کہ یوگا تعلیمی کارکردگی میں مددگار ثابت ہوتا ہے، ساتھ ہی ان کے برتاؤ میں بھی تبدیلی آتی ہے۔دراصل سانس ایک انتہائی کامیاب ذریعہ ہے جس کی مدد سے ہم بار بار اپنی موجودگی کو محسوس کرتے ہیں اور دنیا سے کٹ جاتے ہیں، اس لئے یہ ذہنی سکون کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔''

''کیا اس قسم کی سرگرمی سے بچوں میں خود اعتمادی آتی ہے؟''

''جی ہاں، یوگا کو بچے تو کھیل سمجھتے ہیں، لیکن میرے سامنے بہت سی مثالیں ہیں جن سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یوگا بچوں کے اعتماد کو بحال کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔بیرون ملک سے آیا ہوا ایک بچہ جب پہلی مرتبہ میری کلاس میں آیا تو وہ بہت ڈرا اور سہما ہوا تھا۔ظاہر ہے نئے ملک میں آ کر رہنا اور یہاں کے ماحول میں خود کو ڈھالنا بچوں کے لئے بہت مشکل ٹاسک ہوتا ہے، لیکن یوگا کی کلاس میں حصہ لینے کے بعد وہ چند ہی ہفتوں میں خاصا active نظر آنے لگا۔کھیل ہی کھیل میں ماحول سے مطابقت پیدا ہوتی گئی، اسے یہاں اپنائیت محسوس ہونے لگی اور اس کا اعتماد بحال ہوا۔اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ یوگا کی کلاس سب بچوں کو اپنا جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہے، وہ اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں سے بھی واقف ہوتے ہیں۔پھر ہم اپنے کمزور بچوں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ بھی اچھی کارکردگی دکھانے لگتے ہیں۔''

''فربہ بچوں کے لئے کیا یوگا زیادہ ضروری ہے؟''

''انہیں اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔obesity کی طرف مائل ہونے والے بچوں کو میں دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ سرگرم رکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔پھر وہ یہ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ وزن کے اعتبار سے اوروں سے مختلف ہیں۔وہ کلاس میں آکر ایکسر سائز کیوں نہیں کر پاتے؟ آئندہ وہ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ساتھ ہی میں انہیں زیادہ سکھاتی اور سمجھاتی ہوں، اس طرح تقریباً چھ مہینے میں ان کا اعتماد بحال ہو جاتا ہے۔بچے بھی غصے اور مایوسی کی حالت میں زیادہ کھانے لگتے ہیں، مگر جب وہ یوگا کرتے ہیں تو ذہن بار بار اپنی ذات پر بھی آتا ہے، پھر وہ احساس کرنے لگتے ہیں اور فوکس بڑھنے سے اپنی اصلاح کرنے لگتے ہیں۔''

''یہ ذہنی طور پر متاثر ہونے کی صورت میں فائدہ مند ہے؟''

''کیونکہ یہ ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے۔اس لئے ذہنی پسماندگی autism (جس میں بچے ایک ہی کام کو دہراتے ہیں)، ADDH (ہائپر ایکٹیویٹی کا بڑھا ہوا ہونا) وغیرہ کی صورت میں یوگا سے مدد

ملتی ہے۔ میں تقریباً چار برس تک اسپیشل چلڈرن کے لئے بھی کام کرتی رہی ہوں اوراب بھی موقع ملاتو کرنا چاہوں گی۔"

"کس عمر کے بچوں کو کس قسم کے یوگا کی مشق کروائی جاتی ہے؟"

"چھوٹے بچوں کو بھی اردگرد کے ماحول میں نظر آنے والے آئیڈیاز مثلاً درخت، تتلی، ایروپلین، پھول warrior جیسے pose بنوائے جاتے ہیں اور 12 سال سے بڑے بچوں کو بھی mountain,warrior وغیرہ pose کرواتے ہیں۔ ہر pose بچوں کو ایک مثبت پیغام دیتا ہے۔ جیسے پہاڑ کو ہی لے لیجئے، پہاڑ مضبوطی سے کھڑا رہتا ہے، موسم کی آزمائش کا سامنا کرتا ہے۔ اس پوز سے بچوں کے دل میں مضبوطی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ Butterfly پوز دل کے اندر خوشی کے جذبات جگاتا ہے۔ تتلیاں پھول پر آہستگی سے بیٹھتی ہیں، اسی طرح ہمیں بھی اپنی گفتگو نرم لہجے میں کرنی چاہئے، اپنے ساتھیوں کے ساتھ رحمدلی کا رویہ اپنانا چاہئے۔ بچے یہ پوز کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ میرے پروں کا یہ رنگ ہے۔ اس سے ان میں تخلیقی رجحان بڑھتا ہے۔ اسی طرح Tree pose بھی مضبوطی کا درس دیتا ہے۔ درخت مضبوطی سے زمین سے جڑا ہوا ہے، بالکل ایسے ہی ہمارے قدم اپنی زمین سے جڑے رہتے ہیں۔ بچے اپنے ہاتھوں کو پیڑ کی شاخوں کی طرح کھولتے ہیں۔ میں پوچھتی ہوں کہ اب اپنی شاخوں پر نظر دوڑاؤ، کتنی چڑیاں بیٹھی ہیں؟ پھر سب بچے باری باری بتاتے ہیں، کوئی کہتا ہے چار بیٹھی ہیں، کچھ بولتے ہیں دس بیٹھی ہیں۔ اس طرح انہیں سکھایا جاتا ہے کہ ہمیں بھی اپنے دل اوروں کے لئے بڑے کرنے چاہئیں۔"

"پیغام کے علاوہ مختلف پوز بچوں کی صحت پر کس طرح اثرانداز ہوتے ہیں؟"

Tree pose میں جب بچے ایک ٹانگ پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اس سے ان کی توجہ مرکوز ہوجاتی ہے، انہیں معلوم ہے کہ اگر انہوں نے اپنی توجہ ہٹائی تو وہ گر جائیں گے۔ Firefly میں ہاتھ پر اپنے پورے جسم کا وزن اٹھایا جاتا ہے۔ اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ Hand stand میں جسم کی پوری طاقت کو استعمال میں لا کر سر نیچے اور ٹانگیں اوپر کرتے ہیں، اس سے دوران خون تیز ہوتا ہے۔

ایروپلین پوز

خون ذہن کی طرف جانے سے ذہن تیز ہوتا ہے۔ Warrior میں ایک ہاتھ آگے اور ایک پیچھے کرتے ہیں، اس سے Stabelity بڑھتی ہے۔ lion پوز کے ذریعے بچوں میں جرأت و بہادری کے جذبات بیدار ہوتے ہیں، یہی نہیں بلکہ ان کے پھیپھڑے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔"

"بچوں کو روزمرہ زندگی میں کتنی دیر اور کس وقت یوگا کرنا چاہئے؟"

"آدھے گھنٹے سے 45 منٹ کا یوگا بہت ہے۔ صبح کا وقت بہترین ہے۔ بچے کسی وقت بھی یوگا کر سکتے ہیں، دوپہر یا رات کے کھانے کے فوراً بعد نہیں کرنا چاہئے۔"

"کلاس میں آنے والے کتنے فیصد بچے یوگا میں بھرپور دلچسپی لیتے ہیں؟"

"اِس بات کا انحصار سکھانے والے پر ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا بچے میری کلاس میں کتنی خوشی سے آتے ہیں اور ہم سب مل کر اودھم چوکڑی مچاتے ہیں۔ مجھے بچوں سے بہت محبت ہے کیونکہ بچے من کے سچے ہوتے ہیں، کورے کاغذ کی طرح ہوتے ہیں۔ ہم انہیں جو کچھ سکھاتے ہیں وہ اس پر عمل کرتے ہیں۔ Sharing Caring میں انہیں زندگی کے آداب سکھائے جاتے ہیں۔ "ہیومن چین" سے بچے سیکھتے ہیں کہ ایک دوسرے کو تھامنے سے ان کی طاقت زیادہ ہوگی۔ جب میں انہیں پارٹی میں جانے کے آداب سکھاتی ہوں پھر وہ کسی پارٹی میں جاتے ہیں تو مجھے آکر بتاتے ہیں کہ ہم نے پہلے بڑوں کو کھانا نکالنے کا موقع دیا اوران کا انتظار کیا۔ جب میں انہیں گھر میں مدد کرنے کی ترغیب دیتی ہوں تو وہ آکر بتاتے ہیں کہ انہوں نے برتن دھو کر اپنی ماں کی مدد کی۔ آپ نے دیکھا میری کلاس میں اگر کسی بچے کو کوئی pose نہیں آرہا ہوتا تو دوسرے بچے اس کا مذاق نہیں اڑاتے کیونکہ میں ہمیشہ انہیں اپنے دوسرے ساتھیوں کی عزت کرنا اوران کا خیال رکھنا سکھاتی ہوں۔ اس لئے وہ اپنے کسی ساتھی کی کمزوری پر نہیں ہنستے۔"

"آپ بچوں کے لئے کس قسم کی خواہشات رکھتی ہیں؟"

"بچے ہماری اصل پہچان ہیں اور میں سمجھتی ہوں کہ جو بچہ خوش خوش زندگی گزارتا ہے اس کے رویے اچھے ہوتے ہیں۔ میں بچوں کو کامیاب ہونے سے زیادہ بہتر اور اچھا بنانے کو بہترین پیش رفت کہتی ہوں اور میں چاہتی ہوں کہ بچے اچھے انسان بنیں۔"

معلومات وتصاویر کے لئے بشکریہ حق نرسری واکیڈمی

بچے ہماری اصل پہچان ہیں اور میں سمجھتی ہوں کہ جو بچہ خوش خوش زندگی گزارتا ہے، اُس کے رویے بھی اچھے ہوتے ہیں

ٹری پوز

ہینڈ اسٹینڈ پوز

موسم سے کیا شِکوہ

گرمیوں کو بنائیں واٹر پروف!

بھئی موسم سے شکوہ کیسا، اب گرمیاں ہماری دہلیز پر قدم رکھ رہی ہیں تو انہیں کیسے خوش آمدید نہ کہیں۔ اس موسم میں لحافوں کو خیر باد کہہ کر سیر سپاٹوں کے پروگرام بنتے ہیں۔ ساحلوں اور پارکوں میں پکنک منانے والوں کا ہجوم اُمڈ پڑتا ہے۔ گرمی سے ڈریئے مت پکنک پر جایئے، مگر دھوپ کی تپش اور جھلنے سے بچاؤ کی ترکیبیں آزمالیں۔

• جھیلوں، دریاؤں اور سمندر کے کنارے پر کھڑے ہو کر موسم کا لطف نہ اٹھائیں۔ چلئے اتریئے پانیوں میں کہ یہ پانی جسم کی حرارت کو معتدل کرنے کا بہترین نسخہ ہے۔ جسم ہائیڈریٹ ہوگا تو موسمِ گرما کے طویل دن صحت و تندرستی کے ساتھ گزارے جاسکیں گے۔

• اگر آپ واٹر پارک میں بالوں کو بھی بھگو لیتی ہیں تو گھر لوٹ کر شیمپو ضرور کرلیں اور خوش ہوجائیں کہ اب مارکیٹ میں بالوں کو گدلے پانیوں کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے مؤثر ترین مصنوعات دستیاب ہیں، ایسے hair protector sprays باآسانی مل جاتے ہیں۔ آپ بلاضرورت ان اشیاء کا استعمال نہ کریں لیکن جب کبھی پکنک سے لوٹیں، انہیں مصنوعات پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

• اس شدت آمیز موسم سے مقابلہ کرنے کے لئے سن بلاک کو بطور ہتھیار استعمال کرنا پڑے گا۔ ایسا طاقتور سن بلاک جو کم از کم دن کے 4 گھنٹوں تک افادیت برقرار رکھ سکے۔ سن بلاک کے شیلفز کو اچھی طرح دیکھئے، اچھے برانڈ سن موئسچرائزنگ، سن اسکرین لوشنز +SP30 ہمیشہ اپنے پاس رکھئے۔ باہر جانے سے پہلے ایک تہہ بلاک لگا کر کوئی باڈی لوشن لگایا جاسکتا ہے۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ پکنک پر جانے سے قبل مسکارا لگانا ٹھیک نہیں، یہ تو تفریح کے دوران ضائع ہوجائے گا تو یہ غلط ہے۔ میک اپ کی مصنوعات تیار کرنے والے اداروں نے ایسے صارفین کے لئے جو تفریح کے لئے ساحل کنارے جارہے ہوں۔ ان کے لئے واٹر پروف مسکارا مختلف رنگوں میں پیش کیا ہے۔ دیکھئے نیوی، رائل بلو اور کاسنی رنگوں کا جاذبِ نظر مسکارا جو سورج کی تمازت میں نہ پگھلتا ہے نہ پانی میں بہتا ہے۔ دیرپا تازگی اور فرحت کے احساس کے ساتھ یہ میک اپ دن بھر آپ کے ہمراہ رہتا ہے۔ تصویریں بنوایئے اور خوشی خوشی تفریح کیجئے۔

> نیوی، رائل بلو اور کاسنی رنگوں کا جاذبِ نظر مسکارا استعمال کیجئے، یہ سورج کی تمازت سے نہیں پگھلتا ہے

• اسی طرح آنکھوں کے میک اپ میں آئی لائنر کی مرکزی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اب ہر اچھا برینڈ water-resistant eye liner بنا رہا ہے۔ یہ ایک سے زائد رنگوں میں دستیاب ہے جب چاہیں اور جس رنگ میں چاہیں، اپنی آنکھوں کا حسن بڑھانے کے لئے پنسل استعمال کرلیں اور دن بھر خود کو پُراعتماد اور دلکش محسوس کریں۔

• color stay lip liner پانیوں میں بھی ہونٹوں کی تروتازگی اور چمک برقرار رکھ سکتا ہے۔ اس لِپ لائنر میں SPF-infused بام کا جزو شامل ہے۔ اگر یہ کاسمیٹک باآسانی نہ مل سکے تو کسی بھی لپ لائنر کے استعمال سے پہلے SPF (سن بلاک) کی ایک تہہ لگالیں اس کے بعد لائنر کو استعمال کریں۔ یہ رنگ بہت دیر تک باقی رہے گا اور آپ کی شخصیت سرتاپیر دلکشی کا تاثر دے گی۔

آلو، بچوں کی من بھاتی سبزی

بڑوں کے لئے بھی بڑے کام کی

فریدہ خانم

آلو کا نباتاتی نام Solanum Tuberosum ہے، اس کو اُردو اور ہندی میں آلو، انگریزی میں Potato کہتے ہیں۔ یہ پاکستان کے علاوہ بھارت میں بھی بویا اور کھایا جاتا ہے۔ تین صدی پہلے ہندوستان میں اس سے کوئی واقف تک نہیں تھا۔ آلو کا اصلی وطن امریکا ہے، وہاں سے سترہویں صدی عیسوی میں سر والٹر ریلے انگلستان لایا اور اٹھارویں صدی عیسوی میں اس کو ہندوستان میں بویا گیا۔ چاول، گندم اور مکئی کے بعد آلو دنیا میں سب سے زیادہ پیدا ہونے والی فصل ہے۔ یہ پودے کی صورت میں اگتا ہے جس کے پتے چھوٹے چھوٹے اور پودینے کے پتوں سے مشابہہ ہوتے ہیں۔ آلو کی کاشت کرنے کے لئے آلو ہی بیج کا کام دیتے ہیں۔ ہندوپاک میں زیادہ سے زیادہ آلو 250 گرام کا ہوتا ہے لیکن انگلستان کے ایک زراعت فارم میں 5 کلوگرام کا آلو پیدا ہوتا ہے۔ یورپ کے بعض جزائر میں آلو کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے اور تنہا غذا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے۔ تنہا غذا سے مراد کہ ہمارے ہاں آلو مختلف سبزیوں اور گوشت میں ڈال کر پکایا جاتا ہے، جبکہ مغربی جزائر میں آلو میں کچھ اور شامل کئے بغیر ہی غذا کے طور پر کھایا جاتا ہے اور وہاں کے باشندے، بہت قدآور، مضبوط اور محنتی ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء

آلو میں 70 سے 80 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن C، وٹامن B، غذائی ریشہ، پوٹاشیم، فولاد، میگانیز، پروٹین اور اسٹارچ پایا جاتا ہے۔ آلو کے چھلکے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اگر آپ چھلکوں کے ساتھ آلو کھانا پسند نہ کرتے ہوں تو صرف چھلکوں کی ہلکی سی تہہ کو ہی اتاریں کیونکہ چھلکوں میں کچھ ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ دل اور کینسر کی بیماریوں سے ہمیں محفوظ رکھتے ہیں۔ موسمِ سرما میں نسبتاً زیادہ لذیذ اور طاقت بخش آلو دستیاب ہوتے ہیں۔

آلو کے مضر اثرات

آلو ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے لیکن بعض امراض میں اور بعض طریقوں سے پکانے پر یہ مضر بھی ثابت ہوتے ہیں۔ وہ ان حالتوں میں مضر ہوتے ہیں۔

- شوگر کے مریض اسے نہ کھائیں کیونکہ یہ بلڈ شوگر کو بڑھا دیتا ہے۔
- موٹے لوگوں کو اسے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ان کا وزن مزید بڑھ سکتا ہے۔
- سبز رنگت اور اسپراؤٹس (Sprouts) والے آلو نہ کھائیں کیونکہ ان میں ایک زہریلا مرکب سولانائن (Solanine) پایا جاتا ہے جو کہ صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے۔
- آلو کو بیک کرنے کے بعد مکھن کے ساتھ کھانا یا فرنچ فرائز کی شکل میں کھانا آپ کی صحت کے ساتھ دشمنی ہے، آلو کا اُبال کر کھانا ہی سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

آلو کے طبی فوائد

جلی ہوئی جلد پر آلو کی ڈریسنگ

ایک ہندوستانی کے بقول جلنے والی جگہ پر ڈریسنگ کی جاسکتی ہے اور حیرت کی بات یہ ہے کہ اس ڈریسنگ سے نہ تو جلی ہوئی جگہ پر سوزش ہوتی ہے اور نہ ہی درد محسوس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایم ایچ کیسوانی ممبئی کے ایک اسپتال سے وابستہ ہیں، ان کے مطابق جب اُبالے ہوئے آلوؤں کو جلنے والی جلد پر لگایا جائے تو سوزش اور جلن کا احساس مٹ جاتا ہے اور جب اس ڈریسنگ کو زخم کے اوپر سے اتارا جاتا ہے تو درد بھی نہیں ہوتا اور خون بھی نہیں نکلتا، یہ بہت سستی ہوتی ہے۔ ابلے ہوئے آلوؤں کی ڈریسنگ کرنے سے جلی ہوئی جگہ سے پانی کا اخراج بھی نہیں ہوتا اور زخم بھی جلد بھر جاتا ہے۔ یہ ڈریسنگ جن لوگوں پر استعمال کی گئی انہیں شفایابی ملی۔

دوسری سبزیوں کے مقابلے میں یہ وٹامنز اور معدنی نمک سے زیادہ بھرپور ہیں، اس لئے بچوں کی نشوونما میں بہت مددگار ہیں

طاقتور اثرات

آلو کو چھلکے سمیت اُبال کر چھلکا اتار لیں اور اس کو کوٹ کر اس میں دہی، ہرا دھنیا، ادرک، نمک ملا کر گھی ڈال کر پکائیں اور کھائیں، یہ چاٹ نہایت لذیذ اور غذائیت بخش ہوتی ہے۔

بچوں کی نشوونما

آلوؤں میں وٹامنز کے علاوہ معدنی نمک دوسری سبزیوں سے، بہت زیادہ ہوا کرتے ہیں جو بچوں کی نشوونما میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جلدی امراض کا خاتمہ

ڈاکٹر ہانڈیڈ نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ساڑھے چار سو برس پہلے جب ”سر والٹر ریلے“ نے آلوؤں کو یورپ میں بھی بھیجا تھا اس وقت یورپ میں خارش، کھجلی اور جلدی امراض کا بہت زور تھا لیکن جب آلوؤں کا استعمال عام ہو گیا تو یورپ میں یہ بیماریاں خود بخود ختم ہو گئیں۔

صحت مند مسوڑھے اور مضبوط ناخن

مضبوط ناخنوں، پٹھوں اور صحت مند مسوڑھوں کے لئے وٹامن C بہت ضروری ہے، یہ آپ کے جسم کو چھوت سے محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن C آپ کو آلوؤں، ٹماٹر، سیب اور پتے دار سبزیوں میں ملے گا۔

آنکھوں کے گرد حلقے

اگر آپ کی آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو آلو کو کش کر کے اس کا رس نکالیں، روئی کو اس رس سے تر کر کے آنکھوں پر چند دن رکھیں۔ آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم ہو جائیں گے۔

جلد کو چمکدار بنانے کے لئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد خوبصورت، نرم و ملائم اور چمکدار ہو جائے تو اس کے لئے آلو کا عرق، گلیسرین، لیموں اور کھیرے کے رس کو ملالیں اور اس پیسٹ کو اپنے چہرے پر کچھ دیر استعمال کریں۔

جلد پر داغ دھبوں کو ختم کرنے کے لئے

آلو (کٹا ہوا) لیں اسے کٹی ہوئی آدھی ککڑی میں ملا کر روزانہ پانچ منٹ کے لئے چہرے پر ملیں اور چند دنوں میں فرق محسوس کریں۔

کہیں آپ کے فریج میں...

ای کولائی، سالمونیلا اور لسٹیریا تو نہیں رہتے؟

فریج کے سبزیوں کے خانے کو ہم بہت محفوظ سمجھتے تھے اور ہمیں علم نہیں تھا کہ سب سے زیادہ آلودہ جگہ یہی خانہ ہے۔ اس حصے میں ہر ایک مربع سینٹی میٹر جگہ پر 8 ہزار جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔
تحقیق سے پتا چلا ہے کہ سلاد کے درازوں میں محفوظ سطح سے 750 گنا زیادہ جراثیم ہو سکتے ہیں اور ان مہلک جرثوموں میں ای کولائی (E-Coli)، سالمونیلا (Salmonella) اور لسٹیریا (Listeria) شامل ہیں۔ گویا آپ کی عزیز از جان اشیاء کے ہمراہ یہ جرثومے بھی رہتے ہیں تو اس کا کیا حل ہے؟ کیونکہ گھروں میں استعمال کئے جانے والے 30 فراسٹ فری ریفریجریٹروں کی سلاد کے خانوں کے نمونوں کے تجزیئے سے پتا چلا ہے کہ ہر مربع سینٹی میٹر جگہ پر 7850 جراثیم اپنی بستیاں آباد کئے بیٹھے ہیں۔ ان میں سے کچھ Swabs کے نمونے ایک مربع سینٹی میٹر جگہ میں ایک لاکھ 29 ہزار جراثیم بھی ظاہر کر رہے تھے۔ واضح رہے کہ یورپی ممالک میں غذائی اشیاء کی تیاریاں اور ان کو محفوظ رکھنے کی جگہ کو اس وقت صاف قرار دیا جاتا ہے جب اس کی ایک مربع سینٹی میٹر جگہ پر 0 سے 10 کی حد تک جراثیم ہوں۔ اسٹافورڈ شائر میں مائیکروبین یورپ کے پاؤل میکڈونل جنہوں نے اس ریسرچ کی تحریک چلائی تھی نے کہا ہے کہ ایک فریج کا بنیادی مقصد غذائی اشیاء کو دیر تک محفوظ رکھنا، جراثیم اور پھپھوند کی افزائش کو کم سے کم کرنا ہوتا ہے لیکن ہماری یہ تحقیق بتاتی ہے کہ فریج کے بعض مخصوص حصے اگر باقاعدگی سے صاف نہ کئے جائیں تو وہ خطرناک ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ریفریجریٹر کی کارکردگی کی اہمیت خاص طور پر گرم موسم میں مزید بڑھ جاتی ہے اور اس وقت درجۂ حرارت میں اضافے کی وجہ سے جراثیم کی افزائش کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔
ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ اگر فریج کے خانے اکثر و بیشتر بلکہ روزانہ صاف نہ کئے جائیں تو جراثیم کی آبادیاں اسی طرح بڑھ کر آپ کی غذا کو آلودہ کردیں گی۔ فریج کے اندر چونکہ درجۂ حرارت کم ہوتا ہے تو عموماً یہ جراثیم کی افزائش نہیں ہونے دیتا لیکن اگر فریج صاف نہ ہو تو جراثیم کی افزائش صرف درجۂ حرارت نہیں روک سکتا۔ بہتر یہی ہے کہ اپنی اور اپنے کنبے کی صحت کو اولین ترجیح دی جائے۔ خواہ سادہ غذائیں اور سادہ طرزِ زندگی اپنائیں لیکن ماحولیاتی آلودگی کے منفی اثرات سے بچے رہیں۔

> فریج کے خانے اکثر و بیشتر صاف نہ کئے جائیں تو جراثیم کی آبادیاں آپ کی غذا کو آلودہ کردیں گی

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں نے مختلف جگہوں پر پاستا کھایا ہے، کبھی پاستا سوس سے الگ نظر آتا ہے اور اس میں کوئی ذائقہ نہیں ہوتا لیکن کئی مرتبہ کچھ اس طرح بنا ہوا ہوتا ہے کہ اس میں سوس کا ذائقہ بھی ہوتا ہے اور سوس اس پر اچھی طرح کوٹ ہوتا ہے، یہ فرق کس وجہ سے ہوتا ہے اور اس کا طریقہ کیا ہوتا ہے؟

خالدہ انجم... لاہور

پاستا کو تیار کرنے کے لئے پہلے پانی میں مکمل ابال آنے دیں پھر پاستا شامل کریں اور اتنی دیر پکائیں کہ وہ نرم ہو جائے۔ ضرورت سے زیادہ پکانے سے ان کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ اب فوراً چھان کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ جب پسند سوس تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ سوس ان پر کوٹ ہو جائے۔ ابالنے کے دوران یا اس کے بعد پاستا میں مکھن یا کوکنگ آئل لگانے سے ان کی سطح چکنی ہو جاتی ہے اور وہ سوس سے علیحدہ رہتے ہیں اور سوس ان پر کوٹ نہیں ہوتا۔ ان باتوں کا خیال رکھیں گی تو آپ کی پسندیدہ ڈش خوش ذائقہ بھی ہوگی اور خوبصورت بھی۔

بچوں کو ہیموگلوبن کی کمی سے محفوظ رکھنے کے لئے کیا کرنا چاہیے؟

صائمہ علی... اسلام آباد

ہیموگلوبن بچوں بڑوں سب کے لئے اہمیت کا حامل ہے۔ اس کی موجودگی کے سبب خون میں موجود سرخ ذرات کی رنگت سرخ نظر آتی ہے اور یہ آکسیجن کو جسم کے مختلف حصوں تک لے جانے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بذریعہ خوراک ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بنانے کے لئے مچھلی، مرغی گائے اور بکرے کے گوشت کے ساتھ پھل سبزیاں، اناج اور خشک میوہ جات کو خوراک میں شامل رکھئے اس طرح آپ کی حیوانی اور نباتاتی دونوں اقسام کا Iron حاصل ہوگا، اس سے جسم میں Iron کے انجذاب کی شرح بھی بہتر ہوتی ہے اور آپ کے بچوں کو ان اشیاء میں موجود دیگر غذائی اجزاء متوازن خوراک کی فراہمی میں معاون ہونگے۔

شکر، کیلشیم اور فائبر کا ضرورت سے زیادہ استعمال جسم میں Iron کے انجذاب میں حائل ہوتے ہیں۔ یہاں ایک بات کا خاص خیال رکھئے کہ کسی بھی خوراک کا مسلسل استعمال ضرورت سے زیادہ استعمال کے زمرے میں آتا ہے، لہٰذا اعتدال بہترین طرزِ عمل ہے۔ نیز اگر ٹیسٹ میں کسی قسم کی قلت کی نشاندہی ظاہر ہو تو محض بذریعہ خوراک اسے دور کرنے کی کوشش کافی نہیں بلکہ باقاعدہ ڈاکٹر کے مشورے اور ہدایات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں دیکھنے میں آتی ہیں کہ کسی ایک چیز کی کمی کو دور کرنے کے لئے طویل عرصہ تک یا بڑی مقدار میں اس کا استعمال مفید ہونے کے بجائے مضر ثابت ہوتا ہے۔

میں نے بہت سے کینو کے چھلکے خشک کرنے کے بعد پیس کر رکھے ہوئے ہیں، جلد کے لئے ان کے فوائد اور استعمال کا طریقہ بھی بتا دیں؟

عروسہ واجد... ملتان

یہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی رنگت نکھارنے اور جلد کو چمکدار بنانے کے بہت مفید ہیں۔ دو کھانے کے چمچ کینو کے خشک کئے ہوئے چھلکوں کا پاؤڈر حسب ضرورت دودھ یا دہی ملا کر کچھ دیر کے لئے ایک طرف رکھ دیں، جب پاؤڈر دودھ میں اچھی طرح جذب ہو جائے تو نرمی سے چہرے پر لگائیں، آہستگی کے ساتھ ملیں اور 7-5 منٹ بعد سادہ پانی سے چہرے کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ اسی آمیزے کو ہاتھوں اور پاؤں پر اچھی طرح ملیں 15-10 منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

ہم نے کمپیوٹر ٹیبل کے ساتھ ریوالوونگ چیئر رکھی ہوئی ہے کام کے دوران اور اٹھتے بیٹھتے وقت اس میں سے آوازیں آتی ہیں، کافی شرمندگی ہوتی ہے، مٹی کا تیل بھی ڈال کر دیکھ لیا کوئی فائدہ نہیں ہوا آپ کے پاس کوئی حل ہو تو ضرور بتائیں؟

خالدہ رؤف... حیدر آباد

اس مسئلہ کا حل بہت آسان ہے۔ اگر زنگ وغیرہ کے آثار نظر آئیں تو مٹی کے تیل کی مدد سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ جہاں تک آواز آنے کا تعلق ہے تو چیک کر لیں کہ کوئی اسپرنگ یا اسکریو خراب تو نہیں ہو گیا، اگر ایسا ہے تو اس کی مرمت کروالیں اور سب ٹھیک ہے تو پھر صرف پیٹرولیم جیلی لگائیں، ایک دو مرتبہ لگانے کے بعد کرسی میں سے آواز آنا بالکل بند ہو جائے گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے جب میں اسے بیلن سے کوٹتی ہوں تو اکثر گوشت ٹوٹ جاتا ہے اور اس کی شکل خراب ہو جاتی ہے۔ اب میں نے Pounder بھی خرید لیا ہے لیکن زیادہ بہتر نتائج حاصل نہیں کر پاتی، پلیز میری رہنمائی کیجئے؟

شائستہ تاج... کراچی

اسٹیک کاٹنے کے لئے تھوڑی مہارت کی ضرورت ہے اس کی سطح ہموار ہونا ضروری ہے دوسری اہم

بات یہ ہے کہ بیلن یا pounder کو استعمال کرتے وقت اپنے ہاتھ کا وزن اس پر نہ ڈالیں بلکہ اس کے اپنے وزن کی مدد سے اسٹیک کو کوٹیں۔ مزید سہولت اور بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے صاف ستھرے کپڑے میں اسٹیک کو لپیٹ کر پھر ہلکے ہاتھ سے Pound کریں۔

آپا میں چائنیز فرائیڈ رائس کے بارے میں جاننا چاہتی ہوں کہ جب میں گھر میں تیار کرتی ہوں تو وہ ذائقہ کے اعتبار سے بہت عمدہ ہوتے ہیں لیکن چاولوں میں نرمی اور چپک رہ جاتی ہے۔ بازار کے چاول ذرا مختلف لگتے ہیں۔ کیا وہ کوئی خاص چاول استعمال کرتے ہیں؟ خدیجہ اسماعیل... ٹنڈو جام

چائنیز فرائیڈ رائس تیار کرنے کے لئے انہیں ابال کر پانی علیحدہ کر دیں جب ان کی بھاپ اور حدّت دور ہو جائے تو 6 گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اب دیگر اجزاء تیار کریں اور چاول شامل کرنے کا مرحلہ آئے تو چاول فریج سے نکال کر براہِ راست کڑاہی میں ڈال کر دو چمچوں کی مدد سے مکس کرلیں، یہاں تک کہ وہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ ابالتے وقت بھی خیال رکھئے کہ بہت زیادہ نرم چاول دوبارہ کڑاہی میں پکائے جائیں گے تو یقیناً ان میں چپچپاہٹ پیدا ہوگی اور لمپس بنیں گے۔

ماربل کا فرش اور کاؤنٹر صاف کرنے کا طریقہ بتادیں، ماربل بہت جلد بدرنگ ہو جاتا ہے؟ شازیہ خان... کوئٹہ

ماربل کا فرش اور کاؤنٹر صاف کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ صرف نیم گرم پانی اور تولیے سے صاف کیجئے اور فوراً سوتی کپڑے کی مدد سے خشک کرلیں۔ اس کی گیلی سطح کو خشک ہونے کے لئے چھوڑنا موزوں نہیں ہے، پانی کے داغ پڑ سکتے ہیں۔ سرکہ اور دیگر ایسڈک محلول استعمال کرنے سے بھی گریز کیجئے یہ بھی ماربل کی رنگت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لہٰذا کسی بھی قسم کے نشانات پڑنے کی صورت میں فوراً صاف اور خشک کیجئے۔ ماربل کی سطح پر مسامات موجود ہوتے ہیں جن کی وجہ سے یہ اسفنج کی طرح کسی بھی آمیزے کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لہٰذا فوری صفائی اور خشک کرلینے کی صورت میں ہی آپ ماربل کا رنگ خراب ہونے سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

میں نے گھر کے دیگر کاموں اور خاص طور پر ہیئر ڈائی لگانے کے دوران استعمال کے لئے پولی تھین کے بنے ہوئے گلوز خریدے ہیں لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہاتھوں کی حدّت کی وجہ سے چند منٹ میں ہی وہ ہاتھوں میں چپکنے لگتے ہیں حتیٰ کہ اتارنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ ہاتھوں پر لوشن لگانے کے بعد بھی فائدہ نہیں ہوتا، مجھے کیا کرنا چاہئے؟ سدرہ حیات... لودھراں

اس کا حل نہایت آسان اور سادہ ہے۔ ہاتھ دھو کر اچھی طرح خشک کیجئے، اب ان پر ٹیلکم پاؤڈر لگائیے اور اطمینان سے کام کیجئے، گلوز ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے اور با آسانی اتر بھی جائیں گے۔

فاؤنٹین پین کی روشنائی کاٹن کی سفید شرٹ پر گر گئی تھی، اس نشان کو کیسے صاف کروں، پلیز ہیلپ کریں؟ روبینہ بیگ... اوکاڑہ

شرٹ کے روشنائی والے حصے کو دودھ میں بھگو دیں کچھ دیر میں داغ اترنا شروع ہو جائے گا۔ دودھ میں اچھی طرح مل کر صاف کیجئے اور معمول کے مطابق شرٹ کو دھو کر خشک کرلیجئے۔

بچے ہمارے پالتو کتے کے ساتھ کھیلتے ہیں تو ان کے ہاتھوں میں عجیب سی Smell ہو جاتی ہے جیسی کہ pet میں سے آتی ہے، اسے کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟ امبر اقبال... بہاولپور

ایک دو ٹماٹروں کو گرم پانی میں ابال کر میش کرلیں، اب بلینڈر میں ڈال کر پیورے کی طرح بنالیں۔ اس آمیزے سے بچوں کے ہاتھ دھو دیا کریں۔ تمام Smell دور ہو جائے گی۔

ہمارے قالین کا رنگ گہرا سرخ ہے اس پر سالن گر گیا تھا، کافی بڑا نشان پڑ گیا ہے کیسے صاف ہوگا؟ ہنزہ فاروق... ایبٹ آباد

اسے صاف کرنے کے لئے ڈش واشنگ لیکوئڈ کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کیجئے، متاثرہ حصے پر لگا کر 5 منٹ بعد کپڑے دھونے کے برش سے بہت نرمی کے ساتھ ملیں اور گیلے تولیے کو نچوڑ کر اس میں یہ آمیزہ جذب کرتی جائیں اور ایک برتن میں نچوڑتی جائیں۔ اب تولیے کو صاف پانی سے دھوئیں اور اسی طرح صاف کریں، یہاں تک کہ کارپٹ میں ڈش واشنگ لیکوئڈ مکمل طور پر صاف ہو جائے۔ خوش قسمتی سے آپ کے کارپٹ کا رنگ گہرا ہے آپ اس ترکیب پر عمل کر کے با آسانی اسے صاف کرسکتی ہیں۔

Tip of the month Contest

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ٹپ آف دی منتھ کونٹیسٹ کا آغاز کیا جا رہا ہے۔ ہر ماہ اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ڈالڈا کا دسترخوان منی کُک بُک کلیکشن۔

Dalda
ADVISORY
SERVICE

Toll Free Call: 0800-32532
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

یہ ٹرکی کھانے کی ہے

فیل مُرغ یا خوبصورت سی پیلو سفید گوشت کی ایک قسم ہے

کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا چیز کھائی جائے اور صحت کے لئے کیا بہتر ہے کیا نہیں؟ صرف مٹھائیاں اور حلوے جسم کو درکار وٹامنز اور معدنیات مہیا نہیں کرتے۔ اسی طرح صرف گائے کا گوشت کھاتے رہنے سے مکمل غذائی اجزاء توازن کے ساتھ نہیں ملتے۔

گوشت کا ذکر آتے ہی سفید گوشت کی اہمیت اُجاگر ہوتی ہے، مگر یہ انتخاب طرزِ زندگی کی غمازی کرتا ہے۔ اگر آپ کو صحت کا شعور ہے، آپ کے زیرِ مطالعہ ایسے جریدے رہتے ہوں جن میں صحت و تندرستی سے متعلق مواد آسان فہم انداز میں شائع ہوتا ہو، اگر آپ کے گھرانے میں تعلیم یافتہ افراد ہوں، اٹھنا، بیٹھنا سلجھے ہوئے لوگوں میں ہو اور آپ کی نظر سے صحت سے متعلق ویب سائٹس اور ٹیلی ویژن پروگرام گزرتے ہوں تو یقیناً آپ کے کچن سے بیماری کی بنیاد نہیں پڑے گی۔

سفید گوشت سے مُرغی اور مچھلی مراد لی جاتی ہے، مگر دیگر پرندوں جیسے بطخ، تیتر، بٹیر، چینی مُرغی یا ٹرکی کا گوشت بھی کھایا جاتا ہے۔ بطخ کا گوشت سفید گوشت کی ضمن میں شمار نہیں ہوتا اور اس میں کولیسٹرول کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

> اِس کا مرغی جیسا ملائم اور ریشہ دار گوشت ذائقہ میں تھوڑا مختلف ہوتا ہے اور اِسے پکنے میں بھی وقت درکار ہوتا ہے

ٹرکی شمالی امریکا کی پالتو مُرغی ہے، جسے اُردو زبان میں پیلو یا فیل مُرغ بھی کہتے ہیں۔ بہت دھیرے دھیرے چلنے والا یعنی سُبک خرام پرندہ ہے۔ مغربی دنیا میں اس مُرغی کا گوشت برگرز اور دیگر ڈشوں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ مُرغی جیسا ملائم اور ریشہ دار گوشت ذائقہ میں تھوڑا مختلف ہوتا ہے، جسے پکنے میں وقت بھی درکار ہوتا ہے۔ انگریز اپنے تہواروں میں بڑے اہتمام کے ساتھ اسے تیار کرواتے ہیں، جس کے ساتھ ہمہ اقسام کی sauces، بیکڈ سبزیاں، زیتون، ڈبل روٹی (جو لہسن کے ذائقے میں تیار کی جاتی ہے) اس کے علاوہ کرین بیری sauces کا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ پھلوں اور سبزیوں کی سلاد، انگور، سیب، فرنچ ڈِپ کافی، فروٹ کیک اور سگار کی پیشکش بھی روایت کا حصہ ہوتی ہے۔ پاکستان کی سپر مارکیٹوں میں فروزن ٹرکی دستیاب ہوجاتی ہے۔ کراچی کی ایمپریس مارکیٹ میں یہ زندہ مُرغی 3 ہزار سے 7 ہزار روپے تک دستیاب ہوتی ہے، جبکہ اس کا گوشت 800 روپے فی کلو سے تجاوز کر جاتا ہے۔ فروزن ٹرکی آپ کو آدھا کلو اور کلو کے حساب سے صاف کیا ہوا ملتا ہے۔

خریدتے وقت ٹرکی (فیل مُرغ) کی عمر کیا ہو؟

اگر آپ کو نسبتاً مختلف مُرغی (پیلو، فیل مُرغ) کا گوشت کھانے کی اشتہا ہو، خاص کر شکار سے دلچسپی رکھنے والے افراد بھی کم عمر ٹرکی خریدنا چاہتے ہیں، جس کا وزن زیادہ سے زیادہ 6 کلو ہو۔ کم عمر ٹرکی کے گوشت کو بھی نرم پڑنے اور گلنے کے لئے ساڑھے تین یا چار گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اسے پکاتے وقت آنچ بھی دھیمی رکھنی پڑتی ہے۔ کئی گھرانوں میں ٹرکی کو لہسن، ادرک، گرم مصالحے اور زیادہ پانی شامل کر کے رات بھر کے لئے پکایا جاتا ہے ورنہ اس کا ذائقہ دوبالا نہیں ہوتا۔ نہاری پائے کی مانند اس مُرغی کے سالن پر بھی لیموں نچوڑ کر کھایا جاتا ہے۔ یہ گوشت گرم خاصیت رکھتا ہے۔ یہ فیل مُرغی جمالیاتی حسن کا قدرتی شاہکار ہے۔ یہ آپ کے گھر آنگن میں کھیلتی ہوئی بھلی لگتی ہے اور ڈنر ٹیبل پر پکوان کی شان بھی بڑھاتی ہے۔

آج پکے گی گھیا توری

کیونکہ اِس میں شامل ہر جزو ہے بے حد مفید

ارم شفیق

یہ موسم گرما کی ایک مشہور سبزی ہے۔ ویسے تو یہ سارا سال بازاروں میں دستیاب رہتی ہے مگر زیادہ مقدار اور عمدہ اقسام میں موسم گرما میں ملتی ہے۔ طب یونانی کی رو سے اس کا مزاج سرد تر ہے اس لئے گرمی کے موسم میں اس کا استعمال نہایت بہتر ہے۔ توری کی بیل ہوتی ہے جو کھیتوں میں دُور دُور تک پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ آپ چاہیں تو توری کو گھروں میں بھی بیل لگا کر حاصل کر سکتے ہیں۔

توری کی اقسام

توری کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ جس میں ایک لکیر دار، چھلکے دار اور دوسری چکنی ہموار چھلکے والی ہوتی ہے۔ چکنے اور ہموار چھلکے والی توری کی بیلیں اگر درختوں پر چڑھا دی جائیں تو بہت زیادہ پھیلتی ہیں، اس توری کو گھیا توری کہا جاتا ہے۔

توری کے غذائی اجزاء

توری میں مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں ہفتے میں دو سے تین دفعہ اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس میں لحمیات، معدنیات، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست اور آئیوڈین جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ توری کو بڑھتے بچوں کی غذا میں اہم جزو کی اہمیت حاصل ہے کیونکہ یہ نیا خون پیدا کرتی ہے۔

فوائد/استعمال

توری پکاتے وقت اس کا چھلکا کاٹنا نہیں چاہئے بلکہ اسے چھیل لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس میں حیاتین اور دیگر قوت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔ توری پکاتے وقت اس میں ٹماٹر کا استعمال کریں جبکہ سرخ مرچ کا استعمال کم کریں۔

گرمیوں کی یہ ہلکی ہری سبزی خون کی کمی اور جسمانی تھکاوٹ کا بہترین قدرتی علاج بھی ہے

قبض کشا

موجودہ دور میں قبض عام مرض ہے۔ اسے ''ام الامراض'' بھی کہتے ہیں کیونکہ قبض سے دوسرے کئی امراض جنم لیتے ہیں۔ قبض کے ازالے کے لئے اگر مریض کو قبض کشا دوا کھلائی جائے تو طبیعت اس دوا کی عادی ہو جاتی ہے۔ اس کا بہترین علاج ایسی غذا کا استعمال ہے جس سے یہ مسئلہ خود بخود ختم ہو جائے۔ توری ایسی ہی نباتاتی قسم کی دوا ہے۔ اگر رات کے کھانے میں 250 گرام پکی ہوئی توری کھائیں تو قبض خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

بواسیر

یہ خونی بواسیر کا ایک شافی علاج ہے۔ خونی بواسیر میں توری کو کچل کر اس کا لیپ کیا جاتا ہے اور پکا کر کھانے سے قبض نہیں ہوتی اور فاضل مواد کے اخراج کی رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے اور سوزش بھی دور ہو جاتی ہے۔

دمہ

توری کی ایک قسم کڑوی بھی ہے، یہ دست آور ہوتی ہے اور دمہ کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہوتی ہے۔ اس کو بکری کے دودھ میں جوش دیں پھر مسل کر چھان کر پلانے سے کافی مقدار میں قے آتی ہے اور بلغم خارج ہو کر دمہ میں آرام آ جاتا ہے۔

تلی کا ورم

اگر تلی پر ورم ہو تو اس کے بیج پیس کر تلی کے مقام پر لیپ کرنے سے ورم بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔ زخم بھرنے کے لئے اس کے بڑے پتے زخموں پر باندھنے سے بہت تیزی سے زخم مندمل ہونے لگتے ہیں۔

جلدی امراض

توری کا استعمال جلد کے کئی مسائل کو ختم کر دیتا ہے، جسم سے فالتو اور نقصان دہ رطوبت کو خارج کر دیتا ہے جس سے خارش، پھوڑے اور پھنسیاں نہیں ہوتیں۔ توری کے بیجوں کا تیل جلد کی شکایات میں مفید ہوتا ہے۔

بُخار

توری کی سرد تاثیر کی بدولت جسم میں ٹھنڈک اور تراوٹ کا احساس ہوتا ہے۔ یہ گرمی کی تاثیر کو ختم کرتی ہے، بخار کے مریض کو اگر توری کا سالن کالی مرچ ملا کر دیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بخار کی شکایت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ یعنی اگر پانی بھی پیا جائے تو کڑوا لگتا ہے۔ توری کے استعمال سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی

توری میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو توری کا استعمال اس کمی کو قدرتی طور پر پورا کر دیتا ہے۔

جسمانی تھکاوٹ

توری کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ ہلکی ہونے کے ساتھ جلد ہضم بھی ہو جاتی ہے اور بہت جلد جزو بدن ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جو جسمانی تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں ان کے لئے عمدہ غذا ہے۔ اس سے معدے کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے اور غذا جلد ہضم ہوتی ہے۔

تولیدی امراض

توری کا استعمال تولیدی مادہ پیدا کرتا ہے یہ مقوی باہ ہے۔ بطور سالن استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ نرم و نازک توریاں جن میں بیج نہ ہوں سائے میں خشک کر کے کوٹ لیں اور چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف چھ سے نو ماشے تک صبح تازہ پانی سے کھانے سے دو ہفتے کے درمیان جریان و لیکوریا کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

اعصابی مسائل

توری کا استعمال اعصاب کی کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ کڑوی توری فالج، لقوہ اور مرگی جیسے امراض میں نہایت مفید ہے۔

شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ چلیے

آپ بھی مان جائیں گے ''لہور لہور اے''

شازیہ افتخار خان

پاکستان میں اگر ثقافت کا گہوارہ پنجاب کو کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ پنجاب پوری دنیا میں اپنے کلچر، رہنے سہنے کے انداز، ہمدردی، محبت اور دوستی کے ساتھ ساتھ پرانی روایات کو زندہ رکھنے میں مشہور ہے۔

پنجاب کے بڑے شہر لاہور پر اللہ کا خاص کرم ہے، یہ بڑے بڑے اولیاء کی نگری ہے جن کے مدفن کی برکات سے یہاں کے عوام میں ایک خاص قسم کا سکون، ہمدردی، محبت، انس اور دوستی پائی جاتی ہے۔ کچھ سالوں سے بم دھماکوں اور ہر روز دس بارہ کی تعداد میں قتل ہونے کے باوجود یہاں کے رہنے والوں میں نفسیاتی عوارض کی اوسط بہت کم ہے، کیونکہ یہاں لوگ ہر طرح کی پریشانیوں اور برے حالات کے باوجود زندہ رہنے اور زندگی میں اپنی چھوٹی بڑی خوشیوں کو سمیٹنے کا فن بخوبی جانتے ہیں۔

> V (وی) شیپ میں تیار کی گئی اس فوڈ اسٹریٹ میں 25 عمارات کو از سرِ نو تیار کیا گیا ہے

لاہور کی پرانی روایات میں تہوار منانا اور کھانے پینے کا شوق نمایاں ہے۔ میں یہاں بسنت کے تہوار کا ذکر کرنا ضروری سمجھتی ہوں۔ فروری میں بہار کی آمد کے ساتھ ساتھ پورا لاہور موتیے، گیندے نرگس کے پھولوں کی مہک سے بھر جاتا ہے، سڑکوں پر موجود گرین بیلٹس اور راونڈ اباوٹس پر رنگ برنگے پھولوں کی اقسام آنکھوں کو تازگی کا سامان مہیا کرتی ہیں۔ جگہ جگہ لوگوں کا ہجوم ان پھولوں کے ساتھ ساتھ تصاویر بنانے میں مشغول نظر آتا ہے۔ بہار اپنی پوری تابناکی کے ساتھ لاہور کو ایک نئی جہت سے آشنا کرواتی ہے اور دل بے اختیار کہہ اٹھتا ہے ''لہور لہور اے''۔

آج سے کچھ سال قبل فروری میں بہار کی آمد کے ساتھ ہی بسنت کی تیاری بھی شروع کر دی جاتی تھی، ایک خاص دن مخصوص کر کے دن اور رات میں بھرپور انداز سے بسنت منائی جاتی ہے، گلی محلوں اور چھتوں پر ''دل ہوا بو کاٹا'' بج رہا ہوتا۔ عید سے زیادہ اس تہوار کی تیاری کے لئے کپڑے اور خاص طور پر بسنتی کپڑے سلوائے جاتے۔ طرح طرح کے کھانے پکتے، دن رنگین اور سہانے ہوتے تو راتیں چمکیلی اور روشن چھتوں پر طرح طرح کی جگمگاتی روشنیاں دل میں ڈھیروں امنگیں بیدار کر دیتیں، رات میں بھی دن کا سماں نظر آتا۔ اب کچھ سالوں سے اس تہوار پر پابندی لگنے کے بعد فروری پھیکا گزرتا ہے۔ پابندی لگنے کی خاص وجہ مانجھے کی ڈور میں سیسہ اور شیشہ ملا کر اس کو تیز دھار بنا دیا گیا، جس نے پتنگوں کے ساتھ گردنیں کاٹنے کا کام بھی کیا۔ اسی بناء پر اتنے اچھے تہوار پر حکومتی سطح پر پابندی لگا دی گئی، جس کا خمیازہ عام لوگوں نے اٹھایا۔ مجھے اور ''گاما کاکا'' کو آج بھی اس بات کا افسوس ہے کہ بسنت جیسے خوبصورت تہوار پر پابندی لگا دی گئی، وہ مجھے اکثر بسنت کی پرانی کہانیاں سناتے ہیں۔ پتر جی! چھتوں پر لڑکے بالے گاتے بجاتے، ہر چھت پر جشن کا سماں ہوتا، گھر گھر کھانے پکتے، جن کی خوشبوئیں دور دور تک جاتیں۔ بعض گھروں پر پوری پوری رات گانا بجانا ہوتا اور پتنگیں اڑائی جاتیں۔ مہینوں پہلے ڈور لگوالی جاتی، ایک روز پہلے مکان کی چھتوں پر ڈف ڈھول، بگل، کنستر کے ساتھ شور اور ہو ہا کا پورا پورا سامان ہوتا۔

ہندو، سکھ، عیسائی، مسلمان اور دیگر مذاہب کے لوگ میٹیوں، منڈیروں اور چھتوں پر کھڑے ہو کر بو کاٹا کے پرشور نعروں سے سورج کا استقبال کرتے۔ گاما کاکا تھوڑا توقف کرتے، بیٹا جی! تمہیں تو آج بنی بنائی پتنگیں مل جاتی ہیں، ہمارے اور ہم سے پرانے دور میں پتنگوں کو خریدنا برا سمجھتے تھے۔ ایک دور میں دینا کفنی Deena Kafani نامی ایک بڑا پتنگ باز اپنی بنائی ہوئی خوبصورت پتنگوں کی وجہ سے مشہور تھا، اس کی بیٹھک میں کئی پریاں اور دیو طلائی ہار پہنے دیوار پر آویزاں رہتے۔ نیلم پری، لال پری، سبز پری، کالا دیو، نیلا دیو اور وہ خود راجہ اندر بنا ان سب کو دیکھتا، ہر پتنگ اور کنکوے کا اپنا نام اور تاریخ ہوتی کہ کب بنا، کس سے پیچ لڑے اور کتنے بو کاٹا کیے؟ گاما کاکا کی اس کہانی نے مجھے اکثر اس دور کی سیر کرائی جب بسنت بحیثیت ایک تہوار اپنے عروج پر تھی، لیکن آج خود ہم نے اس پر پابندی لگوا دی۔ اس تہوار کو خونی اور قاتل تہوار میں ہم نے ہی ڈھالا، محض چند روپوں اور لالچ کی بناء پر۔ لیکن جتنا گاما کاکا اس تہوار کو بھلا نہ پایا اور اداس ہے ہم

بھی اتنے ہی اداس ہیں اور دعا گو ہیں کہ یہ تہوار دوبارہ عام ڈور سے منایا جائے اور جلد از جلد اس پر پابندی ختم کی جائے۔ خیر لاہوری کہیں نہ کہیں اپنی خوشیوں اور ہلّے گلّے کے لئے راستہ نکال ہی لیتے ہیں، تہوار نہ سہی کھانے پینے کی موج مستی ہی سہی، کچھ نہ کچھ تو ضرور ہو۔ چھ سال پہلے فوڈ اسٹریٹ گوالمنڈی پر کتاب لکھتے ہوئے میں نے یہ سوچا تھا کہ جلد ہی ایسی ہی کسی نئی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ لکھ سکوں گی۔ میری پنجابی ثقافت اور فوڈ اسٹریٹ کے کھانوں پر لکھی ہوئی کتاب ''فوڈ اسٹریٹ کے ذائقے'' کو کافی پذیرائی ملی۔ 20 اکتوبر 2000ء میں پاکستان کی پہلی فوڈ اسٹریٹ کا آغاز گوالمنڈی میں ہوا، اس پر تقریباً 22 لاکھ کا خرچہ آیا۔ اس کو عوام میں بے پناہ مقبولیت ملی۔ نا صرف پاکستان بلکہ غیر ملکی سیاح اور بیرون ممالک میں بسنے والے پاکستانی جب بھی پاکستان آتے فوڈ اسٹریٹ کے کھانوں سے ضرور لطف اندوز ہوتے۔ جہاں عام دنوں میں تقریباً پانچ سے چھ ہزار اور ہفتے کے اختتام پر پندرہ ہزار افراد ایک رات میں کھانا کھاتے۔ گوالمنڈی کی انتظامیہ یہاں کی سیکورٹی پر بہت دھیان دیتی ہے اور اسی بناء پر لوگوں کا اعتماد بڑھا اور لوگ باآسانی اپنی فیملیز کو لے کر یہاں آتے، مجال ہے کہ ہزاروں کے مجمعے میں کوئی کسی کو چھیڑ دے۔ کھانوں کی بھی بے شمار اقسام تھیں، جن میں کوالٹی کا بہت زیادہ خیال رکھا جاتا تھا۔ گوالمنڈی فوڈ اسٹریٹ کی بالکونیوں کو NCA کے طلباء نے بڑی محنت اور خوبصورتی سے آراستہ کیا تھا، وہاں کی خوبصورت رنگ برنگی لائٹس، چھتیں اور جھروکے اپنی مثال آپ تھے۔ لیکن کچھ سیاسی وجوہات کی بناء پر یہ فوڈ اسٹریٹ بند کردی گئی۔ دنیا میں شاید سب سے بڑا حاسد سیاست دان ہوتا ہے۔ سوچے سمجھے بغیر پچھلی گورنمنٹ کے ایک اچھا کام جو کہ گورنمنٹ کو سالانہ لاکھوں روپے دے رہا تھا بند کردیا گیا، جس پر لاہوریوں نے بہت شور مچایا کیونکہ ان کی اکثر شامیں فوڈ اسٹریٹ میں اچھے اور تازہ کھانوں کے لئے سرگرداں گزرتیں۔ لیکن اب بندش کے بعد یہاں ہزاروں افراد بے روزگار ہوگئے ہیں۔ خیر یہ باتیں تو حکومت جانے، میں تو صرف یہ جانتی ہوں کہ اچھی چیز کو برباد کرنا اچھے لوگوں کا کام نہیں۔ لیکن ہر حکومت اچھے کاموں پر اپنا ٹیگ لگوانا اور اس پر فخر کرنا پسند کرتی ہے، اسی لئے 21 جنوری 2012ء کو شاہی قلعہ روڈ پر ایک اور فوڈ اسٹریٹ کا افتتاح حمزہ شہباز نے کیا۔ اس فوڈ اسٹریٹ پر ہر دوسرے دن کوئی نہ کوئی VIP ضرور آتا ہے۔ کیونکہ یہ فوڈ اسٹریٹ شاہی قلعے کے ساتھ ہی تعمیر کی گئی ہے جہاں عموماً سیاحوں اور V IP کی چہل پہل رہتی ہے۔

V (وی) شیپ میں تیار کی گئی اس فوڈ اسٹریٹ میں 25 عمارات کو ازسرِ نو تیار کیا گیا ہے۔ یہ 25 عمارات رنگ برنگی روشنیوں سے سجائی گئی ہیں، جہاں پرانی طرز کی بالکونیوں کو دیکھ کر بالکل ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ مغلیہ دور میں آگئے ہیں۔ یہاں کی چلمنیں چقیں دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں کہ شاید کسی مغلئی حسینہ کا دیدار ہوجائے۔ 104 کلومیٹر لمبی روڈ وی (V) شیپ میں ہے جس پر کھانے پینے کے تقریباً چالیس Outlet ہیں۔ یہ خوبصورت چھوٹی چھوٹی دکانیں بہت خوبصورت انداز میں تعمیر کی گئی ہیں۔ جہاں شام کو کافی گہما گہمی رہتی ہے۔ ساتھ ہی بادشاہی مسجد کا بیرونی دروازہ اور اس کا نظارہ آپ کو لبھاتا ہے۔ فرنیچر بھی نہایت اعلیٰ معیار کا رکھا گیا ہے جو انتہائی آرام دہ ہے۔ گوالمنڈی کی طرح یہاں بھی پرائس کنٹرول پر زور دیا گیا ہے۔ کانٹی نینٹل کھانوں کے علاوہ یہاں Fusion کھانے بھی باآسانی مل جاتے ہیں۔ مغلئی جس میں کباب، بریانی پلاؤ، بجی تکہ، مغلئی کباب کے علاوہ ہریسہ حلیم، سرسوں کا ساگ، مکئی کی روٹی، بار بی کیو، ریشمی کباب، سیخ کباب، تکا ٹک چرغہ، نان کلچے، ماش کی دال، کوفتہ، چنا، مچھلی، فرنی، فالودہ، جوس پان وغیرہ باآسانی دستیاب ہیں۔ ہفتے کے شروع میں کام تھوڑا ہلکا اور جمعرات، جمعہ، ہفتہ اور اتوار کو لوگوں کا ہجوم ہوتا ہے۔ اتوار کو 1 بجے دن میں برنچ کا آغاز کردیا جاتا ہے، جس کا خاص آئٹم سندھی بریانی اور باربی کیو ہوتا ہے۔ اس وقت بادشاہی مسجد میں آئے ہوئے سیاحوں کا ہجوم ہوتا ہے جو یہاں کھانا کھانے ضرور آتے ہیں۔

یہاں ایک پرانا ریسٹورنٹ 'کگوز ڈین' کے نام سے موجود ہے جس کا ذکر نہ کرنا ناانصافی ہوگی۔ یہاں جائیں اور مصالحے دار کباب یا چکن تکہ نہ کھائیں یہ تو اپنے آپ کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہے۔ چکن تکہ بھی ایسا کہ گریوی کے آخری لقمے تک طبیعت سیر نہ ہونے پائے۔ اقبال حسین کا تعلق اسی شاہی محلے سے ہے، جہاں دن سوتے اور راتیں جاگتی ہیں۔ شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ گھومنے کے بہانے مجھے پہلی مرتبہ 'کگوز' دیکھنے کا اتفاق ہوا، یہ وہی ریسٹورنٹ ہے جس کے مصالحے دار کباب پوری دنیا میں مشہور ہیں اور کھلی چھت پر بیٹھ کر کھانا کھانے کا اپنا ہی لطف ہے۔ اندر داخل ہوتے ہی تصاویر سے سجی ایک گیلری آپ کا استقبال کرتی ہے، چونکہ اقبال صاحب NCA کے ایک استاد بھی ہیں اس لئے رنگوں اور لکیروں کے کھیل سے بخوبی واقف ہیں۔ ان کی زیادہ تر تصاویر کا موضوع وہ شاہی محلہ ہے جہاں نام نہاد شرفاء دن کے اجالے میں جانا پسند نہیں کرتے، حالانکہ پوری زندگی میں اکثر و بیشتر وہ وہاں کا پھیرا لگا کر ضرور آتے ہوں گے۔ ایک منافقت پسند معاشرے کی سب سے بڑی خوبی اپنی اصلیت چھپانا ہے اور دوسرے پر دل کھول کر تنقید کرنا ہے۔ ایسے محلوں میں پیدا ہونے والیاں اپنی مرضی سے وہاں پیدا نہیں ہوتیں پھر قابلِ نفرت کیوں ٹھہریں۔

شاہی قلعہ روڈ فوڈ اسٹریٹ گھومنے کے بہانے مجھے پہلی مرتبہ 'کگوز' دیکھنے کا اتفاق ہوا، یہ وہی ریسٹورنٹ ہے جس کے مصالحے دار کباب پوری دنیا میں مشہور ہیں

اندرونی منظر

بیرونی منظر

فوڈ اسٹریٹ بادشاہی مسجد کی ایک اور نئی بات یہاں کا روزانہ ہونے والا لائیو کنسرٹ ہے۔ ایک پرفارمنس بینڈ ساری رات لوگوں کو نئے اور پرانے گانوں سے محظوظ کرتا ہے، اس کے علاوہ مختلف خاص دنوں اور تہواروں پر خاص پروگرام پیش کئے جاتے ہیں۔ مثلاً ویلنٹائن ڈے اور بسنت پر بھی یہاں پروگرام ہوئے۔ اگر ان دونوں فوڈ اسٹریٹ کا مقابلہ کیا جائے تو بظاہر یہ اسٹریٹ گوالمنڈی کے پچھلے تاثر کر کمزور کرنے میں اب تک ناکام رہی ہے۔ کیونکہ اب تک یہاں عام دنوں میں چار سے پانچ ہزار ہفتے کے اختتام پر آٹھ سے دس ہزار لوگ کھانا کھاتے ہیں، حالانکہ یہاں کے فرنیچر تزئین و آرائش پر گوالمنڈی سے زیادہ خرچ کیا گیا ہے اور زیادہ تخلیقی انداز میں دکانوں کو سجایا گیا ہے۔ لیکن یہ تو آنے والا وقت ہی بتائے گا کہ یہ نئی شاہی قلعہ روڈ پر تعمیر کی گئی اسٹریٹ پرانی اسٹریٹ کے تاثر اور کھانوں کی یادوں کمزور کرنے میں کامیاب ہوتی ہے یا نہیں...

بظاہر لاہوریوں کا یہ ماننا ہے کہ نئی چیز بنانا اچھی بات ہے اور ایسی اور بھی فوڈ اسٹریٹس ہونی چاہئیں۔

ماڈل اور اداکارہ نادیہ حسین لان پرنٹس کے بعد اب بیوٹی کلینک میں...

جہاں مکمل فگر اور چہرے کی نگہداشت کی جاتی ہے

اب ہر سال لان پرنٹس کے ڈیزائنروں کی تعداد بڑھتی جائے گی، پچھلے برس بھی تو 40 ڈیزائنرز مارکیٹ میں آئے تھے۔ ان میں رضوان بیگ، عاصم جوفا، کامیار روکنی، فائزہ سمیع، روزی پٹیل، نادیہ حسین، زی کیو، جنید جمشید، HSY، یوسف بشیر قریشی، ونیزہ احمد، عدنان پردیسی، زینب ساجد، ظہیر عباس، دیپک پروانی، نومی انصاری اور نادیہ حسین کے علاوہ کئی اور نام شامل تھے۔

جس طرح موسم گرما کا عرصہ طویل ہوگا اسی طرح لان کے پرنٹس متعارف کروانے والوں کے مابین سخت مقابلہ بھی ہوگا۔

ڈالڈا کا دسترخوان پیش کرتا ہے نادیہ حسین کے ساتھ ہونے والا مختصر مکالمہ تاکہ آپ جان سکیں کہ عورت روایتی کردار کے ساتھ ساتھ عملی زندگی کے ان گنت دائروں میں داخل ہو چکی ہے۔

''جس نادیہ خان کو ہم ریمپ پر کیٹ واک کرتے دیکھتے رہے اب لان پرنٹس کا صنعت کا بڑا نام کیسے بن گئی؟''

''میرا یہ سفر اب دوسرے برس میں داخل ہوا ہے۔ پہلے سال میں بھی پرنٹس کی نمائش دوسرے روز ہی ختم ہو گئی تھی اس بار بھی پہلے روز سیل مکمل تھی اور تیسرے دن کے لئے مال دستیاب ہی نہیں تھا۔ چند برس پہلے تک میں ماڈلنگ ہی میں مصروف رہی پھر جوتوں کی ڈیزائننگ اپنائی اور یہ کاروبار بھی خوب چمکا۔ میرا خیال ہے کہ میری ان تھک محنت ہی کے سبب میرا نام ایک برانڈ بن رہا ہے۔''

''اس بار آپ نے خواتین صارفین کو کیسی نئی لان دی یعنی آپ کی انفرادیت کیا رہی؟''

''اس بار فیشن کا رجحان یہ تھا کہ زندگی کی مکمل حرارتوں سے لیس روشن اور چمکدار رنگوں میں پرنٹس پیش کئے جائیں لہٰذا ان برائٹ رنگوں کے ساتھ کھلتے ہوئے رنگوں کی ایمبرائڈری متعارف کرائی گئی اور کوشش کی گئی کہ قیمتیں آسمان سے باتیں نہ کریں۔ اس بار accessories بھی مہیا کی گئی تھیں جن میں آستینوں کے motifs، فرنٹ اور بیک کے بارڈرز کے علاوہ پینلز کا کپڑا بھی مہیا کیا گیا۔ اصل یہ مسئلہ ہے کہ ہر عمر کی عورت کے تقاضے مختلف ہوا کرتے ہیں۔ ہم اپنے لائف اسٹائل اور سماجی ضرورتوں کو سامنے رکھ کر لباس خریدتے ہیں اور جیسے آج کل گرانی کا دور ہے تو خواتین بہت سمجھداری سے روپیہ خرچ کرنا چاہتی ہیں۔ ہر سال 40 سے 50 برانڈز کا مارکیٹ میں آنا ظاہر کرتا ہے کہ خواتین صارفین کی ضروریات بدل چکی ہیں۔ اب لان پرنٹس کی نمائش بھارت، بنگلہ دیش اور دبئی میں بھی ہوتی ہے اور ہر جگہ سے اچھا رسپانس دیکھنے کو ملتا ہے۔''

''اداکاری، میزبانی، ماڈلنگ اور یہ کاروبار آپ خود کو کیسے منظم کرتی ہیں؟''

''کاروباری مصروفیات تو شیئر ہو جاتی ہیں، مثلاً کوئی ٹیکسٹائل انڈسٹری اپنا فریضہ انجام دیتے ہوئے ہمارا نام استعمال کرلے لیکن اداکاری اور میزبانی کے شعبوں میں خود کو انوالو کرنا پڑتا ہے۔''

''حال ہی میں آپ نے aesthetic clinic بنائی ہے، اس کی تفصیل بتایئے؟''

''اس کلینک میں صحت بخش غذائیت، ڈائٹنگ، filler, botox اور peels یعنی مکمل فگر اور چہرے کی نگہداشت کے لئے ماہرین آپ کو مشورے دیتے ہیں اور یہ سب non-surgical بیوٹی ٹپس ہوتے ہیں۔''

> ہر سال 40 سے 50 برانڈ کا مارکیٹ میں آنا ظاہر کرتا ہے کہ خواتین صارفین کی ضروریات بدل چکی ہیں

''اتنا سارا کام کرنے کے بعد گھر کے لئے کتنا وقت نکال پاتی ہیں؟''

''کام کرنے کے بعد نہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ گھر کو manage کر رہی ہوں اور یہ سارا کریڈٹ میرے شوہر اور والدہ کو جاتا ہے جنہوں نے مجھے متوازن زندگی دی ہے، میرے ساتھ تعاون اور خلوص برتا ہے ورنہ میں یکمشت اتنے کام کیسے کر سکتی تھی۔ لوگ کہتے ہیں کہ کامیاب مرد کے پیچھے عورت کا ہاتھ ہوتا ہے، ہوتا ہوگا یہ بھی مگر میرے ساتھ معاملہ کچھ یوں ہے کہ میری کامیابی کے پیچھے میرے شوہر کا ہاتھ ہے۔''

گرمیوں کا خاص تحفہ دہی

یوغورت سے Yogurt تک اہل ایران کا دعویٰ ہے کہ دہی سب سے پہلے انہوں نے بنایا

اُمِ شایان

فارسی زبان میں دہی کو ماست، عربی زبان میں لبن اور ترکی زبان میں یوغورت کہا جاتا ہے چونکہ ترک ہی دہی کو بلغارستان کے راستے یورپ لے گئے تھے اس لئے اس کو یورپ میں ترکی زبان کے نام ہی سے پکارا جاتا ہے یعنی یوغورٹ، اہل ایران کا دعویٰ ہے کہ سب سے پہلے انہوں نے ہی دہی بنایا ہے اور ایران سے ہی دہی یورپ وغیرہ پہنچا تھا جو شخص امریکہ سے دہی لے کر آیا تھا اس کا نام سیمون باروش یا سائمن باراش تھا جو امریکہ کے مشہور سیاستدان برنارڈ باروش کا باپ تھا۔ ڈاکٹر باراش اپنے مریضوں کو ہمیشہ دہی کھانے کی نصیحت کرتا اور اس کی خوبیاں گنواتا اس کا بیٹا اپنے مہمانوں کو تازہ دہی بطور کاکٹیل پیش کیا کرتا تھا۔ ایرانی حکما کا کہنا ہے کہ کردستان کے علاقے میں خانہ نامی ایک جگہ پر ایک خاص قسم کی بوٹی اگتی ہے جس کو فارسی زبان میں حلف ماست، یعنی دہی کا پتہ کہتے ہیں مگر مقامی لوگ اس کو یوغورت ارتی کے نام سے پکارتے تھے اس بوٹی کا رس یا پاؤڈر بنا کر دودھ میں ڈالنے سے دہی بن جاتا ہے جو بے حد شیریں اور مفید ہوتا ہے اس قسم کے بنے ہوئے دہی کے کھانے سے عمر بڑھتی ہے جسم میں توانائی آتی ہے کہا جاتا ہے کہ دہی بہت قدیم اور تاریخی غذا ہے اور اس کا ذکر انجیل کے زمانے سے ہے۔ امریکہ کے بیشتر علاقوں میں دہی اکثر گھرانوں کی مخصوص غذا ہے اسی طرح بلغاریہ کے لوگوں کی قومی غذا دہی ہے فرانسیسیوں نے دہی کو ایک اور نام دیا ہے جس کے معنی ہیں پائیدار اور زندگانی دینے والا دودھ (شیر زندگی جاوداں) یورپ میں دودھ اور مکھن کے اسٹورز پر دہی کے خوشنما پیکٹ بھی ملتے ہیں جب کہ ہمارے ہاں بھی دہی ڈبہ پیک مل جاتا ہے تاہم گھر میں جما ہوا دہی بدرجہ بہتر اور ارزاں رہتا ہے ہمارے ہاں دہی جمانے کا صدیوں سے ایک ہی پرانا نسخہ ہے یعنی ابالے ہوئے نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا دہی ڈال دیا جاتا ہے جسے کسی گرم جگہ پر اچھی طرح ڈھکن لگا کر کہ ذرا سی بھی ہوا اندر نہ جانے پائے رکھ دیا جاتا ہے اگر دہی کھٹا ہو تو اسے کسی موٹے سوتی کپڑے میں باندھ کر اونچی جگہ لٹکا دیں تا کہ اس کا سارا پانی خشک ہو جائے۔ افغانستان اور بلوچستان دہی کی اس شکل کو قروت کہتے ہیں اور اس میں ہلکا سا نمک لگا کر بڑے شوق سے کھاتے ہیں دہی میں وٹامن اے، سی، ایف اور ای پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بے حد مفید ہیں اس طرح دودھ کے جملہ فوائد اس میں شامل ہو جاتے ہیں جس دہی کو کریم نکالے ہوئے دودھ سے بنایا جاتا ہے وہ پیاس کو تسکین پہنچاتا ہے اس میں وٹامن بی اور سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے کریم نکل جانے سے دہی زیادہ زود ہضم ہو جاتا ہے وٹامن بی کی موجودگی اعصاب کو مضبوطی دیتی ہے معدے اور جگر کو توانائی دیتی ہے۔ دہی سے بالوں کو دھونے سے چمک آتی ہے اور بال گرنے بند ہو جاتے ہیں چہرے اور ہاتھوں پر ملنے سے جلد نرم و ملائم رہتی ہے جلد کے بعض امراض خصوصاً گرمی دانوں کا علاج ہے دہی کی لسی کی تلچھٹ کو سر میں لگانے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔

دہی قدرے خواب آور بھی ہے گرمی کے موسم میں دھوپ کی تمازت کی وجہ سے جلد پر دھبے نمودار ہو جائیں تو دہی لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گرمی کے دنوں میں کھجوریں دہی میں ملا کر کھائی جائیں تو جسم میں گرمی نہیں رہتی۔ دہی میں کھیرے کاٹ کر تھوڑا سا بھنا ہوا زیرہ اور نمک ڈال کر کھائیں تو معدے کو فائدہ پہنچتا ہے۔

سرد مزاج والے یا بزرگوں کو دہی میں ہلکی سی پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر کھانا چاہئے اس سے خونی یا سادے اسہال کا حتمی علاج کیا جاتا ہے قارئین کے لئے یہ انکشاف حیرت کا باعث ہوگا کہ ایران اور افغانستان میں لوہے یا پتھر کا ٹکڑا خوب صاف کر کے چولہے میں ڈال دیا جاتا ہے اور جب وہ خوب دھک جائے تو اسے لسی میں ڈال دیتے ہیں اور اسہال کے مریض کو پلا دیتے ہیں۔ اطباء گرمیوں کے موسم میں خاص طور پر ایک گلاس ٹھنڈا دودھ یا لسی پینے کی تلقین کرتے ہیں تا کہ زہریلے مادے جسم سے خارج ہو جائیں۔ اگر خمیری گھر میں موجود نہ ہو تو آٹے میں تھوڑا سا دہی ملانے سے بھی خمیر پیدا ہو جاتا ہے عام طور پر گاؤں کے لوگوں کی صحت بہ نسبت شہر میں رہنے والوں کے زیادہ قابل رشک ہوتی ہے اسکی بنیادی وجہ خالص دہی اور دودھ کا استعمال ہے۔ دہی اور لسی دونوں پیاس بجھاتے ہیں لیکن اگر ان میں نمک ملا لیا جائے تو اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے دہی اور لسی کا استعمال بلڈ پریشر اور گرم مزاج رکھنے والے لوگوں کے لئے مفید ہے لیکن سرد مزاج والوں کو ست بنا دیتا ہے لیکن اگر اس میں سرد اثر رکھنے والے پھل یا سبزیاں مثلاً کدو، کھیرا، ککڑی، آلو بخارا شامل کر دیا جائے تو یہ ضرر رساں نہیں ہوتا۔ دہی میں روغن زیتون تھوڑا سا لیموں کا رس اور گاجر، کھیرا، ٹماٹر کا سلاد بنائیں جو پروٹین سے بھرپور ہوتا ہے اور ہاضمے کے لئے بہترین ہے اگر آپ کھانے کے بعد میٹھا کھانے کے عادی ہیں اور گھر میں فوری طور پر مٹھائی حلوہ یا اور کوئی میٹھی چیز موجود نہیں تو خشکے میں دہی اور چینی ملا کر کھائیں اس سے نہ صرف آپ کی مٹھاس کی طلب ختم ہوتی بلکہ شکر دہی اور چاول کی یہ کھیر ہلکی پھلکی اور زود ہضم بھی ہوتی ہے۔

کیا فرنیچر ورسٹائل ہو سکتا ہے؟

یہ آرائش کا مُنفرد انداز ہے

اُمِ حیا فاروقی

مختصر رقبے کے مکانوں میں ضرورت کے فرنیچر کو کثیر المقاصد انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ شاہانہ طرزِ زندگی وافر مقدار میں مالی وسائل کے علاوہ طویل رقبہ بھی چاہتی ہے۔ سردیوں میں تو کمرے بند رکھے جاتے ہیں، اس لئے مختصر سے گوشے کتنے ہی سامان سے لدے رہیں بُرے نہیں لگتے۔ ایک مخصوص سی حرارت کا احساس دامنگیر رہتا ہے۔ مگر جوں ہی موسم بدلتا ہے جی چاہتا ہے کہ کمروں میں کشادگی ہو، سامان کم ہو، فرش سادہ ہوں یا دبیز قالین اٹھا لئے جائیں، پردوں کے کپڑے ہلکے رنگوں کے ہوں، بہار اور گرمی کے دنوں میں گہرے رنگ بھی ایک آنکھ نہیں بھاتے۔ ایسے میں بھی اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا نہیں بھولنا چاہئے۔ البتہ اگر کچھ سامان اسٹور میں منتقل کیا جاسکتا ہو تو کرلیں تاکہ دیکھنے والوں کو ماحول میں سادگی اور کشادگی کا تاثر ملے۔

ہر کمرہ ورسٹائل ہو سکتا ہے مگر کس طرح؟

آپ کا اسٹائلش ڈائننگ روم، ہوم آفس بھی ہو سکتا ہے۔ کھانے کے وقت کھانا کھایا جائے اور کام کے وقت اسی جگہ ٹیبل لیمپ، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ یا آفس کی اسٹیشنری اور فائلیں رکھ کر کام مکمل کیا جاسکتا ہے۔ آپ کو اس میز سے صرف کھانے کے برتن (اگر رکھے ہوں) یا پھلوں کی طشتری اٹھا لینی چاہئے اور یہ اس لئے ضروری ہے تاکہ کام کرتے وقت آپ کا دھیان نہ بٹے۔

آپ کی ڈریسنگ ٹیبل وقتی طور پر رائٹنگ ٹیبل بھی بن سکتی ہے۔

بشرطیکہ آپ نے اپنی کاسمیٹکس یہاں پھیلا نہ رکھی ہوں۔ چھوٹے بچوں والے گھروں میں کاسمیٹکس کبھی بھی میز پر سجائی نہیں جاتیں بلکہ انہیں درازوں میں رکھا جاتا ہے اور بوقتِ ضرورت نکالا اور پھر محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو یہاں ایک جانب لیمپ روشن کر کے کُتب بینی کر سکتے ہیں اور جب آپ کی بیگم کو میک اپ کرنا مقصود ہو، وہ اس جگہ کو اپنے استعمال میں لے آئیں۔ مختصر مکانیت والے گھروں میں اسی طرح فرنیچر کو ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

> ڈریسنگ ٹیبل کے ایک جانب لیمپ روشن کر کے آپ کتب بینی کرلیں اور جب آپ کو میک اپ کرنا ہو تو اس جگہ کو استعمال میں لے آئیں

آرائشی آئینوں سے دیں کمروں کو وسعت۔

اگر آپ دیواروں پر آرائشی آئینوں کو نصب کروا کر ان کے قریب کوئی پلانٹ رکھواتی ہیں تو یہ ماحول دوست تدبیر ہے۔ صرف اسی طرح نگاہوں کو جدت، تازگی اور وسعت کا احساس ہوتا ہے۔ آئینہ جس قدر صاف اور شفاف ہوگا اتنا ہی کمرہ نکھرا نکھرا سا لگے گا۔

صاحب کی ڈریسنگ ٹیبل سیاہ یا براؤن کلر کی ہو مگر کیوں؟

اس لئے یہ دونوں رنگ خواتین پہننا اوڑھنا پسند تو کرلیتی ہیں لیکن یہ خالصتاً مردوں کے رنگ ہیں۔ اگر آپ کے واش روم کے قریب یا کسی جگہ ان رنگوں سے آراستہ کوئی قدِ آدم آئینہ یا ڈریسنگ ٹیبل ہے تو وہیں ایک جانب کولون، لیدر کا بریف کیس، گھڑیاں اور دوسری استعمال کی اشیاء اسٹور کرلیجئے۔

سرفن

آرائش میں نیلے اور سبز پھول دار کشنز آپ کے کمرے کو فریش لک دیں گے۔ چھوٹے پھول دار کاٹن کے کپڑے کے کشنز قیمتاً مہنگے بھی نہیں ہوں گے اور آپ خواہ انہیں لاؤنج میں رکھیں یا کافی ٹیبل کے آس پاس کسی نشست پر رکھ دیں یہ نگاہوں کو بہت بھلے لگتے ہیں۔ موسم گرما میں پرائمری رنگوں کا انتخاب موزوں رہے گا۔ آپ کی دیواری تصاویر، پرنٹس وغیرہ میں بھی نیلے رنگوں کی موجودگی تر و تازگی اور ٹھنڈک کا تاثر دیتی ہے۔ آپ کے پاس گلاس ٹوپڈ میزیں ہوں تو چھوٹے کمروں کو کشادہ کرنے کے لئے بے حد عمدہ انتخاب ہو سکتی ہیں، یہ وزن میں بھی ہلکی ہوتی ہیں اور ہوادار بھی۔ تجارتی عمارتوں اور گھروں میں شیشے کا استعمال بلا ضرورت نہ ہو تو اچھا ہے کیونکہ جب سورج ان گھروں کی طرف ہوتا ہے تو ان میں بجلی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ اب دنیا بھر میں تعمیرات کے ضمن میں اس اصول کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے کہ جنوب کی سمت شیشے کا استعمال کم ہو۔

گھروں کی تزئین و آرائش میں ہوا کے معیار کو ترجیح دینی کیوں ضروری ہے؟

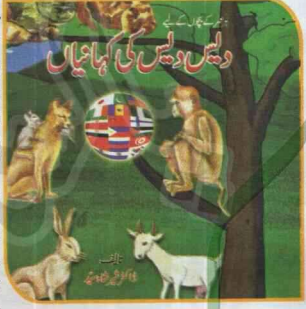
تاکہ ہوا میں ایسے مرکبات کم سے کم ہوں جو جلدی آگ پکڑنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔ ہوا خالص اور انسانی صحت کے لئے عمدہ ہو، اس میں بیکٹیریاز کم سے کم ہوں اور گھروں میں ہوا داخل اور خارج ہونے کا قدرتی نظام ہو۔ جس گھر میں نقصان دہ گیسز خارج نہیں ہوتیں مثلاً میٹریل فارمل ڈی ہائیڈ نہیں ہوتا وہاں اشیاء کو پھپھوند لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ ماحول میں بیکٹیریاز، وائرسز، ڈسٹ مائٹس اور دیگر جراثیم کی موجودگی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ گھر کے اندر ہوا میں نمی کی شرح کم سے کم رکھنے کے لئے وینٹی لیشن (ہوائی گزرگاہ) پر توجہ دی جانی چاہئے۔ تازہ ہوا کی آمد و رفت سے انسانی صحت پر مثبت اثرات مُرتب ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے باورچی خانوں اور واش رومز کی صفائی ستھرائی کے عمل اور دیگر سرگرمیوں سے پیدا ہونے والی گندی ہوا بُخارات وغیرہ باہر نکل جاتے ہیں اور گھر کے اندر کا درجۂ حرارت معیاری رہتا ہے۔ اگر موسمِ سرما کے رخصت ہوتے ہی دبیز قالینوں کو کمروں سے ہٹا لیا جائے اور فرش کی سطح چمکدار اور صاف ستھری ہو اور قدرتی روشنی کی زیادہ سے زیادہ آمد کو یقینی بنایا جائے تو ڈیزائن، تکنیک اور بجلی کی مدد سے پیدا ہونے والی بجلی کم استعمال ہوگی۔ ماحول دوست تزئین و آرائش پر اگر دو فیصد زیادہ اخراجات آ بھی جائیں تو وہ عام گھر کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ فوائد دیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کھلتے نہیں بلکہ بچت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

بک ریویو

تالیف: ڈاکٹر شیر شاہ سید

ملنے کا پتہ: B-155 بلاک 5 گلشن اقبال، کراچی

مصوری تُحسینا الیلیا
صفحات 50
قیمت 100 روپے

بچوں کے لئے لکھنا ہو یا فکاہیہ، یہ دونوں جوئے شیر لانے کے برابر کام ہیں، لیکن خدا جنہیں یہ صلاحیت ودیعت کردے وہ بڑی باکمال اور ہمہ صفت شخصیات ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر شیر شاہ سید گائنا کولوجسٹ بھی اتنے ہی کمیٹڈ ہیں جتنے توانا لکھاری ہیں۔ شعبہ طِب اور سائنس سے وابستگی ان کی زندگی کا منشور ہے تو افسانہ نگاری ادب کا منشور، انہوں نے بچوں کے لئے دیس دیس کی کہانیاں مجموعے کی شکل میں پیش کی ہیں۔ کتاب میں 18 مختلف مما لک جاپان، کوریا، روس، امریکا، آئرلینڈ، سینی گال، نائیجریا، ارجنٹائنا، ایران، کانگو، فن لینڈ، بھارت، مصر، فلپائن، فلسطین، تیونس، چین اور آخری کہانی پاکستان کی شامل کی گئی ہے۔ یہ سادہ، سلیس اور بامحاورہ ترجمے کا عمدہ اور بے مثال مجموعہ ہے، بلکہ بچوں کو قومی زبان میں ایسی دلچسپ کہانیوں کا گلدستہ بطور تحفہ دیا جانا چاہئے۔

سخن زہرا
کلام زہرا نگاہ
درش آڈیو کتاب سلسلہ شمارہ نمبر 3، 2013ء

پیشکش: شاہدہ اور عزیز احمد

ملنے کا پتہ: 17، فاؤنٹین اپارٹمنٹس شاہراہ ایران، کلفٹن بلاک 5، کراچی

قیمت 100 روپے

شاہدہ احمد اور عزیز احمد نے آدرش کے پلیٹ فارم سے معروف شاعرہ زہرا نگاہ کی آواز میں ان کے کلام کو سی ڈی پر یکجا کیا ہے۔ بولتی کتابوں کی یہ ہستیاں ایک زمانے سے سماجی اور فلاحی کام کرتی چلی آرہی ہیں۔ ان کو پاکستان میں معذور بچوں اور افراد کے پہلے مکمل جریدے آدرش کی اشاعت کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ شاہدہ احمد خود بھی صاحب طرز افسانہ نگار ہیں، آپ بی بی سی لندن کی براڈ کاسٹر رہ چکی ہیں۔ زیرِ تبصرہ بولتی کتاب سخن زہرا میں زہرا صاحبہ کے تینوں مجموعوں 'شام کا پہلا تارہ'، 'ورق' اور 'فراق' میں شائع ہونے والے کلام کو ان ہی کی آواز میں تحت اللفظ اور ترنم کے ساتھ پیش کیا گیا۔ بلاشبہ شاہدہ احمد نے زندہ اسلاف اور لیجنڈ ادبی شخصیات کی آوازوں میں ان کے کلام کو پیش کر کے اہل ذوق کی سماعتیں روشن کی ہیں اور یہ کام قطعاً تجارتی نقطۂ نظر سے نہیں کیا گیا ہے۔ شعر و ادب کی ترویج اور اُردو زبان کے فروغ کی ایسی ہر کاوش کو سراہا جانا چاہئے۔ لیکن آدرش کے ان خالقوں اور عزیز احمد کا دم غنیمت ہے کہ وہ خاموشی سے ادبی ورثے کو سی ڈی کی جدید تکنیک پر منتقل کر رہے ہیں۔

فلم ریویو

پروڈکشن: ڈزنی اینی میٹڈ ایڈونچر

آوازیں: برجیٹ مینڈلر

بچو ذرا تصور کرو کہ آپ کے گھر کے کونوں کھدروں میں ایک ننھی منّی مخلوق چھپی رہتی ہو اور وہ آپ کے بستروں میں جاتے ہی اپنی زندگی کے معمولات کا آغاز کرتی ہو۔ یہ کوتاہ قامت مخلوق انسانوں جیسی نظر آتی ہو اور وہ آپ کے کھانوں، دیگر استعمال کی اشیاء کے علاوہ آپ کے کھلونوں کو بھی شیئر کرتی ہو۔ بہت خاموشی کے ساتھ رات بھر اپنی چھوٹی چھوٹی سرگرمیاں جاری رکھ کر صبح ہوتے ہی کسی اور گھر کا راستہ دیکھ لے۔ دراصل یہ فلم ڈزنی اینی میٹڈ ایڈونچر کے بینر تلے بننے والی بہت خوبصورت فلم ہے۔ بچوں کے ننھے سے ذہن کی پیداوار مختلف سوچوں اور تاثرات پر مبنی اسکرین پلے آپ کو یقیناً پسند آئے گا۔ جو بچے فکشن پڑھنے لگے ہیں ممکن ہے Mary Nortaw کا ناول The Borrowers پڑھا ہو۔ بچوں یہ کمال کی تصنیف ہے۔ آپ اگر فلم دیکھ لیں تو کتابی شکل میں ناول بھی ضرور پڑھ لیں، یہ 14 سالہ بچی اریٹی کی دلچسپ سرگرمیوں پر مشتمل ہے۔ انسانوں کی نگری میں بونوں کی زندگی کن مصائب سے گزرتی ہے اور کچھ انسان ان سے برا اور اچھا دونوں طرح کا سلوک روا رکھتے ہیں، مگر اس کی ہنگامہ پرور روئیداد فلم کے پردے یا ٹیلی ویژن اسکرین پر جس قدر پُرکشش لگتی ہے، ہمارے حرف اس دوڑ میں پیچھے رہ جائیں گے، بہتر ہے کہ اس ہفتہ واری چھٹی میں 90 منٹ نکال کر اریٹی کی پُراسرار زندگی کا نظارہ کر لیجئے۔ یہ ڈزنی کی واقعی فخریہ animated movie ہے۔

MARVEL
AVENGERS

ڈائریکٹر: جان فورو، لوئس لیٹریر

کاسٹ: مارک رفیلو، رابرٹ ڈاؤنی

وہ بچے خوش ہو جائیں گے جو مئی میں امتحانات سے فارغ ہوں گے اور تفریح کے بہانے تلاش کر رہے ہوں، کیونکہ آپ کے شہر میں ایک بہت دلچسپ مووی The Avengers آنے والی ہے۔ بڑے شہروں میں 3D موویز کی جدید تکنیک متعارف ہو چکی ہے۔ ڈزنی، نک، (nick) اور دیگر چینلوں پر پیش کی جانے والی سیریلز میں اپنے محبوب کارٹون کیریکٹرز کی اودھم چوکڑیاں اور ذہانت آمیز شرارتیں رنگ جمادیں گی۔ خاص کر جب آپ سپر مین، اسپائڈر اور مائٹی ہیروز آئرن مین جیسے دلوں میں بسنے والے دوست کرداروں کو انوکھے تجربوں سے گزرتے دیکھیں گے تو بہت انجوائے کریں گے۔ وہ چھوٹے بچے جو پہلی بار 3D تکنیک پر فلم دیکھیں گے خوشی اور مسرت سے خوب چیخیں چلائیں گے کہ جیسے اسکرین سے نکل کر کارٹون ان کے ساتھ آن بیٹھا ہے۔ بہرحال ان کرداروں کو آپس میں گتھم گتھا ہوتے دیکھ کر ڈرنے کی قطعاً ضرورت نہیں کیونکہ یہ تو محض خیالی خاکے ہوتے ہیں، اصل مزا تو ان کی معصومیت بھری شرارتوں کو دیکھنے سے محسوس ہوگا۔

افسانہ

آخری قسط

لاجونتی

راجندر سنگھ بیدی

لال چند نے کہا ''ہند اور پاکستان میں عورتوں کا تبادلہ ہو رہا تھا نا؟''

''پھر کیا ہوا؟'' سندر لال نے اکڑوں بیٹھتے ہوئے کہا ''پھر؟''

رسالو بھی اپنی چارپائی پر اٹھ بیٹھا اور تمباکو نوشوں کی مخصوص کھانسی کھانستے ہوئے بولا ''سچ مچ، آ گئی ہے لاجونتی بھابی؟''

لال چند نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا ''واہگے پر سولہ عورتیں پاکستان نے دے دیں اور اس کے عوض سولہ عورتیں لے لیں، لیکن ایک جھگڑا کھڑا ہو گیا۔ ہمارے والنٹیر اعتراض کر رہے تھے کہ تم نے جو عورتیں دی ہیں ان میں ادھیڑ، بوڑھی اور بے کار عورتیں زیادہ ہیں۔ اس تنازعے پر لوگ جمع ہو گئے۔ اس وقت ادھر کے والنٹیروں نے لاجو بھابی کو دکھاتے ہوئے کہا ''تم اسے بوڑھی کہتے ہو! دیکھو دیکھو، جتنی لڑکیاں تم نے دی ہیں ان میں سے ایک بھی برابری کرتی ہے اس کی؟'' اور وہاں لاجو بھابی سب کی نظروں کے سامنے اپنے تیندولے چھپا رہی تھی۔ ''پھر جھگڑا بڑھ گیا۔ دونوں نے اپنا اپنا ''مال'' واپس لے لینے کی ٹھان لی۔ میں نے شور مچایا ''لاجو...... لاجو بھابی،'' مگر شور مچانے پر ہماری فوج کے سپاہیوں نے ہمیں ہی مار مار کر بھگا دیا۔ اور لال چند اپنی کہنی دکھانے لگا جہاں اسے لاٹھی پڑی تھی۔ رسالو اور نیکی رام چپ چاپ بیٹھے رہے اور سندر لال کہیں دور دیکھنے لگا۔ شاید سوچنے لگا، لاجو آئی بھی پر نہ آئی اور سندر لال کی صورت سے جان پڑتا تھا جیسے وہ بیکانیر کا صحرا چھان کر آیا ہے اور اب کہیں درخت کی چھاؤں میں زبان باہر لٹکائے ہانپ رہا ہے۔ منہ سے اتنا بھی نہیں نکلتا ''پانی دے دو۔'' اسے یوں محسوس ہوا بٹوارے سے پہلے اور بٹوارے کے بعد کا تشدد ابھی تک کارفرما ہے، صرف اس کی شکل بدل گئی ہے۔ اب لوگوں میں پہلا سا دریغ بھی نہیں رہا۔ کسی سے پوچھو، سانبھر والا میں لہنا سنگھ رہا کرتا تھا اور اس کی بھابی بنتو، تو وہ جھٹ سے کہتا مر گئے اور اس کے بعد موت اور اس کے مفہوم سے بالکل بے خبر، بالکل عاری آگے چلا جاتا۔ اس سے بھی ایک قدم آگے بڑھ کر بڑے ٹھنڈے دل سے تاجر انسانی مال، انسانی گوشت پوست کی تجارت اور اس کا تبادلہ کرنے لگے۔ جیسے منڈیوں میں مویشی خریدنے والے کسی بھینس یا گائے کا جبڑا ہٹا کر دانتوں سے اس کی عمر کا اندازہ کرتے ہیں اسی طرح وہ جوان عورت کے روپ، اس کے نکھار، اس کے عزیز ترین رازوں، اس کے تیندولوں کی شارع عام میں نمائش کرنے لگے اور یہ تشدد اب تاجروں کی نس نس میں بس چکا تھا۔ پہلے منڈی میں مال بکتا تھا اور بھاؤ کرنے والے ہاتھ ملا کر اس پر ایک رومال ڈال لیتے اور یوں ''گپتی'' کر لیتے، گویا رومال بھی ہٹ چکا تھا اور سامنے سودے ہو رہے تھے اور لوگ تجارت کے آداب بھی بھول گئے تھے۔ یہ سارا لین دین، یہ سارا کاروبار ''بوکا شیو'' کی ایک داستان معلوم ہو رہا تھا۔ ایک ایسا بیان جس میں عورتوں کی آزادانہ خرید و فروخت کا قصہ بیان کیا جاتا ہے اور ازبیک ان گنت عریاں عورتوں کے سامنے کھڑا ان کے جسموں کو ٹوہ ٹوہ کے دیکھ رہا ہے اور جب وہ کسی عورت کے جسم کو ہاتھ لگاتا ہے تو اس پر ایک گلابی سا گڑھا پڑ جاتا ہے اور اس کے ارد گرد ایک زرد سا حلقہ اور پھر زردیاں اور سرخیاں ایک دوسرے کی جگہ لینے کے لئے دوڑتی ہیں۔ ازبیک آگے گزر جاتا ہے اور ناقابل قبول عورت ایک اعترافِ شکست، ایک انفعالیت کے عالم میں ایک ہاتھ سے ازار بند تھامے اور دوسرے سے اپنے چہرے کو عوام کی نظروں سے چھپائے سسکیاں لیتی ہے۔ کچھ اور آگے چل کر عورت کو انفعالیت کا احساس بھی نہیں رہتا۔ وہ اسی طرح عریاں اسکندریہ کے بازاروں میں سے گزرتی ہے اور تریفرا کی صورت اختیار کر کے اپنی سہیلی سیسو سے کہتی ہے ''دیکھو سیسو! یہ کون ظالم مسخرا ہے جس نے سامنے کی دیوار پر لکھ دیا ہے۔'' ''بیقس...... تھریانٹس کے لئے...... دواولی میں۔''

اور پھر وہ کہتی ہے ''دواولی میں؟'' اور سیسو کہتی ہے ''مردوں کو یوں ہمارا مذاق اڑانے کی اجازت نہیں ہونی چاہئے۔ اگر بیقس کی جگہ میں ہوتی تو ضرور پوچھ گچھ کرتی'' اور سیسو دو ہی قدم آگے بڑھتی ہے اسے دیوار پر لکھا ہوا ملتا ہے ''مدوس کی سیسو...... ناغن کے لئے...... ایک منا۔''

تھوڑی دیر کے لئے سیسو کا رنگ زرد ہوتا ہے اور پھر وہ اس تحریر کے نیچے کھڑی ہو جاتی ہے اور انتظار کرتی ہے جب کہ عورتیں اسے رشک اور حسد سے دیکھتے ہوئے گزرنے لگتی ہیں۔ سندر لال امرتسر (سرحد) جانے کی تیاری کر ہی رہا تھا کہ اسے لاجو کے آنے کی خبر ملی۔ ایک دم ایسی خبر مل جانے سے سندر لال گھبرا گیا۔ اس کا ایک قدم فوراً دروازے کی طرف بڑھا لیکن وہ پیچھے لوٹ آیا۔ اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ روٹھ جائے اور کمیٹی کے تمام پلے کارڈوں اور جھنڈیوں کو بچھا کر بیٹھ جائے اور پھر روئے، لیکن وہاں جذبات کا یوں مظاہرہ ممکن نہ تھا۔ اس نے مردانہ وار اس اندرونی کشاکش کا مقابلہ کیا اور اپنے قدموں کو ماپتے ہوئے چوکی کلاں کی طرف چل دیا کیونکہ یہی جگہ تھی جہاں مغویہ عورتوں کی ڈلیوری دی جاتی تھی۔ اب لاجو سامنے کھڑی تھی اور ایک خوف کے جذبے سے کانپ رہی تھی۔ وہی سندر لال کو جانتی تھی، اس کے سوا کوئی نہ جانتا تھا۔ وہ پہلے ہی اس کے ساتھ ایسا سلوک کرتا تھا اور اب جبکہ وہ ایک غیر مرد کے ساتھ زندگی کے دن بتا کر آئی تھی نہ جانے کیا کرے گا۔ سندر لال نے لاجو کی طرف دیکھا۔ وہ خالص اسلامی طرز کا کالا دوپٹہ اوڑھے ہوئی تھی اور بائیں جانب بُکل مارے ہوئے تھی۔ عادتاً، محض عادتاً۔ دوسری عورتوں میں گھل مل جانے اور بالآخر اپنے صیاد کے دام سے بھاگ جانے کی آسانی تھی اور وہ سندر لال کے بارے میں سوچ رہی تھی اور ڈر رہی تھی کہ اسے کپڑے بدلنے یا دوپٹہ ٹھیک سے اوڑھنے کا بھی خیال نہ رہا۔ وہ ہندو اور مسلمان کی تہذیب کے بنیادی فرق...... دائیں بُکل اور بائیں بُکل میں امتیاز کرنے سے قاصر رہی تھی۔ اب وہ سندر لال کے سامنے کھڑی تھی اور کانپ رہی تھی...... ایک امید اور ایک ڈر کے جذبے کے ساتھ۔ سندر لال کو دھچکا سا لگا۔ اس نے دیکھا لاجونتی کا رنگ پہلے سے کچھ نکھر گیا تھا اور وہ پہلے کی بہ نسبت کچھ تندرست سی نظر آتی تھی۔ نہیں وہ موٹی ہو گئی تھی۔ سندر لال نے جو کچھ لاجو کے بارے میں سوچ رکھا تھا وہ سب غلط تھا۔ وہ سمجھتا تھا غم میں گھل جانے کے بعد لاجونتی بالکل مریل ہو چکی ہو گی اور آواز اس کے منہ سے نکالے نہ نکلتی ہو گی۔ اس خیال سے کہ وہ پاکستان میں بڑی خوش رہی ہے، اسے صدمہ سا ہوا لیکن وہ چپ رہا کیونکہ اس نے چپ رہنے کی قسم کھا رکھی تھی، اگرچہ وہ نہ جان پایا کہ اتنی خوش تھی تو وہ چلی کیوں آئی؟ اس نے سوچا شاید ہند سرکار کے دباؤ کی وجہ سے اسے اپنی مرضی کے خلاف یہاں آنا پڑا ہے، لیکن ایک چیز وہ نہ سمجھ سکا کہ لاجونتی کا سنولایا ہوا چہرہ زردی لئے ہوئے تھا اور غم، محض غم سے اس کے بدن پر گوشت نے ہڈیوں کو چھوڑ دیا تھا، وہ غم کی کثرت سے موٹی ہو گئی تھی اور صحت مند نظر آتی تھی لیکن یہ ایسا موٹاپا تھا جس میں دو قدم چلنے پر آدمی کا سانس پھول جاتا ہے۔ مغویہ کے چہرے پر پہلی نگاہ ڈالنے کا تاثر کچھ عجیب سا ہوا لیکن اس نے سب خیالات کا ایک اثباتی مردانگی سے مقابلہ کیا اور بھی بہت سے لوگ موجود تھے۔ کسی نے کہا ''ہم نہیں لیتے مسلمان...... (مسلمان) کی جھوٹی عورت۔'' اور یہ آواز رسالو، نیکی رام اور چوکی کلاں کے بوڑھے محرر کے نعروں میں گم

سندر لال امرتسر (سرحد) جانے کی تیاری کر ہی رہا تھا کہ اسے لاجو کے آنے کی خبر ملی۔ ایک دم ایسی خبر مل جانے سے سندر لال گھبرا گیا

ہوکر رہ گئی تھی۔ ان سب آوازوں سے الگ کالکا پرشاد کی پھٹی اور چلاتی ہوئی آواز آرہی تھی۔ وہ کھانس بھی لیتا تھا اور بولتا بھی جاتا۔ وہ اس لئے حقیقت، اس نئی شدھی کا شدت سے قائل ہو چکا تھا۔ یوں معلوم ہوتا تھا آج اس نے کوئی نیا وید، کوئی نیا پران اور شاستر پڑھ لیا ہے اور اپنے اس حصول میں دوسروں کو بھی حصے دار بنانا چاہتا ہے۔ ان سب لوگوں اور ان کی آوازوں میں گھری ہوئی لاجو اور سندر لال اپنے ڈیرے کو جا رہے تھے اور ایسا جان پڑتا جیسے ہزاروں سال پہلے کے رام چند اور سیتا کسی بہت لمبے بن باس کے بعد ایودھیا میں داخل ہو رہے ہیں اور ایک طرف تو لوگ خوشی کے اظہار میں دیپ مالا کر رہے ہیں اور دوسری طرف انہیں اتنی لمبی اذیت دینے پر تاسف کا اظہار بھی۔ لاجونتی کے چلے آنے پر بھی سندر لال بابو نے اسی شدومد سے ''دل میں بساؤ'' پروگرام کو جاری رکھا۔ اس نے قول اور فعل دونوں اعتبار سے اسے لبھا دیا تھا اور وہ لوگ جنہیں سندر لال کی باتوں میں خالی خولی جذباتیت نظر آتی تھی اور بیشتر کے دل میں افسوس۔ مکان 414 کی بیوہ کے علاوہ، محلّہ ملاشکور کی بہت سی عورتیں سندر لال بابو سوشل ورکر کے گھر آنے سے گھبراتی تھیں، لیکن سندر لال کو کسی کے اعتنا یا بے اعتنائی کی پروا نہ تھی۔ اس کے دل کی رانی آ چکی تھی اور اس کے دل کا خلا پٹ چکا تھا۔ سندر لال نے لاجو کی سورن مورتی کو اپنے دل کے مندر میں استھاپت کر دیا تھا اور خود دروازے پر بیٹھا اس کی حفاظت کرنے لگا تھا۔ لاجو، جو پہلے خوف سے سہمی رہتی تھی سندر لال کے غیر متوقع نرم سلوک کو دیکھ کر آہستہ آہستہ کھلنے لگی۔ سندر لال لاجونتی کو اب لاجو کے نام سے نہیں پکارتا تھا وہ اسے کہتا ''دیوی!'' اور لاجو ایک ان جانی خوشی سے پاگل ہوئی جاتی تھی۔ وہ کتنا چاہتی تھی کہ سندر لال کو اپنی واردات کہہ سنائے اور سناتے سناتے اور اس قدر روئے کہ اس کے سب ''گناہ'' دھل جائیں، لیکن سندر لال لاجو کی وہ باتیں سننے سے گریز کرتا تھا اور لاجو اپنے کھل جانے میں بھی ایک طرح سے سہمی رہتی تھی اور جب سندر لال سو جاتا تو صرف اسے دیکھا کرتی اور اپنی اس چوری میں پکڑی جاتی اور جب سندر لال اس کی وجہ پوچھتا تو وہ ''نہیں''، ''یوں نہیں''، ''اونہوں'' کے سوا اور کچھ نہ کہتی اور سارے دن کا تھکا ہارا سندر لال پھر اونگھ جاتا۔ البتہ شروع شروع میں ایک دفعہ سندر لال نے لاجونتی کے ''سیاہ دنوں'' کے بارے میں صرف اتنا سا پوچھا تھا۔

''کون تھا وہ؟''

لاجونتی نے نگاہیں نیچی کرتے ہوئے کہا ''جماں'' پھر وہ اپنی نگاہیں سندر لال کے چہرے پر جمائے کچھ کہنا چاہتی تھی لیکن سندر لال عجیب سی نظروں سے لاجونتی کے چہرے کی طرف دیکھ رہا تھا اور اس کے بالوں کو سہلا رہا تھا۔ لاجونتی نے پھر آنکھیں نیچی کر لیں اور سندر لال نے پوچھ لیا۔

''اچھا سلوک کرتا تھا وہ؟''

''ہاں''

''مارتا تو نہیں تھا؟''

لاجونتی نے اپنا سر سندر لال کی چھاتی پر سرکاتے ہوئے کہا ''نہیں تو'' اور پھر بولی ''اس نے مجھے کچھ نہیں کہا۔ اگرچہ وہ مارتا نہیں تھا پر مجھے اس سے زیادہ ڈر آتا تھا۔ تم مجھے مارتے بھی تھے پھر بھی میں تم سے ڈرتی نہیں تھی۔ اب تو نہیں مارو گے؟''

سندر لال کی آنکھوں میں آنسو امڈ آئے اور اس نے بڑی ندامت اور بڑے تاسف سے کہا ''نہیں دیوی، اب نہیں ماروں گا، نہیں ماروں گا۔''

ایسا جان پڑتا جیسے ہزاروں سال پہلے کے رام چند اور سیتا کسی بہت لمبے بن باس کے بعد ایودھیا میں داخل ہو رہے ہیں اور ایک طرف تو لوگ خوشی کے اظہار میں دیپ مالا کر رہے ہیں

''دیوی!'' لاجونتی نے سوچا اور وہ بھی آنسو بہانے لگی۔

اور اس کے بعد لاجونتی سب کچھ کہہ دینا چاہتی تھی لیکن سندر لال نے کہا ''جانے دو بیتی باتیں۔ اس میں تمہارا کیا قصور؟ اس میں قصور ہے ہمارے سماج کا جو تجھ سے ایسی دیویوں کو اپنے ہاں عزت اور احترام کی جگہ نہیں دیتا۔ وہ تمہاری ہانی نہیں کرتا اپنی کرتا ہے۔'' اور لاجونتی کی من ہی من میں رہی۔ وہ کہہ نہ سکی ساری بات اور چپکی دبکی پڑی رہی اور اپنے بدن کی طرف دیکھتی رہی جو بٹوارے کے بعد اب دیوی کا بدن ہو چکا تھا، لاجونتی کا نہ تھا۔ وہ خوش تھی، بہت خوش لیکن ایک ایسی عجیب خوشی میں سرشار جس میں ایک شک تھا اور ایک وسوسہ اور وہ لیٹی لیٹی اچانک بیٹھ جاتی جیسے انتہائی خوشی کے لمحوں میں کوئی آہٹ پا کر ایکا ایکی اس آہٹ کی طرف متوجہ ہو جائے۔

اور آخر جب بہت سے دن بیت گئے تو خوشی کی جگہ شک نے لے لی۔ اس لئے نہیں کہ سندر لال بابو نے پھر وہی بدسلوکی شروع کر دی تھی بلکہ اس لئے کہ وہ لاجو سے بہت ہی اچھا سلوک کرنے لگا تھا، ایسا سلوک جس کی لاجو مستحق نہ تھی۔ وہ سندر لال کی وہی پرانی لاجو ہو جانا چاہتی تھی جو گاجر سے لڑ پڑتی اور مولی سے مان جاتی۔ لیکن اب لڑائی کا سوال ہی نہ تھا۔ سندر لال نے اسے یہ محسوس کرا دیا جیسے وہ لاجونتی...... کانچ کی کوئی چیز ہے جو چھوتے ہی ٹوٹ جائے گی اور لاجو شیشے میں اپنے سراپا کی طرف دیکھتی اور آخر اس نتیجے پر پہنچتی کہ وہ اور تو سب کچھ ہو سکتی ہے پر لاجو نہیں ہو سکتی۔ وہ بس گئی، پر اجڑ گئی۔ سندر لال کے پاس اس کے آنسو دیکھنے کے لئے آنکھیں تھیں اور نہ آہیں سننے کے لئے کان۔ محلّہ ملاشکور کا سب سے بڑا اسدھارک خود بھی نہ جان سکا کہ انسانی دل کتنا نازک ہوتا ہے۔ پربھات پھیریاں نکلتی رہیں اور رسالو اور نیکی رام کے ساتھ مل کر ایک میکانکی آواز میں گاتا رہا۔

''ہتھ لائیاں کملاں نی لاجونتی دے بوٹے''

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ مئی 2012ء کیسا گزرے گا؟

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات کشیدہ رہیں گے۔ شریک حیات کی طرف سے حوصلہ افزا رویہ تقویت دے گا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی والدین کی بیماری سے اخراجات میں اضافہ ہوگا یا غنیٌ کا کثرت سے ورد کریں، 4 یوم تک 5 روپے صدقہ دیں، عورتوں کے اندرون اور بیرون خانہ حالات کشیدہ رہیں گے اولاد سے خوشی حاصل ہوگی۔ والدین کی خدمت سے تقویت نصیب ہوگی بڑی بیماری کا اندیشہ ہے یامُبدیٔ کا ورد کریں رومان اور شادی کے عہدو پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ بچوں کے لئے تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا ساحل سمندر پر جانا حادثے کا سبب بن سکتا ہے، پیٹ اور کمر کے درد کا اندیشہ ہے۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

مردوں کے لئے ملازمت کے معاملات میں ترقی رہے گی، کاروباری معاملات کشیدہ رہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد ذہنی اذیت کا سبب بنے گی۔ والدین کی خدمت کی برکت سے روزی کے راستے کھلیں گے السر اور جگر کی خرابی جیسے امراض کا اندیشہ ہے یاسلامُ کثرت سے پڑھا کریں۔ عورتوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات سخت کشیدہ رہیں گے ساتھ چلنے والوں پر اندھا اعتماد نہ کریں۔ شوہر سے ذہنی سکون ملے گا اولاد سے ملنے والی بری خبر صحت کو متاثر کرے گی والدین کی ناراضگی گھر کے سکون کو برباد کردے گی یاجلیلُ کا کثرت سے ورد کریں، پھیپڑا اپنے اوپر سے اتار کر صدقہ دیں۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات خوشگوار رہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد سے ذہنی سکون ملے گا گردے کی تکلیف اور قبض جیسے امراض کا اندیشہ ہے، یامُجیبُ کا کثرت سے ورد کریں اور سات روپے زوال کے بعد صدقہ دیں عورتوں کے اندرون و بیرون خانہ حالات خوشگوار رہیں گے، شوہر سے تکلیف ملنے کا احتمال ہوسکتا ہے، ٹھنڈے دماغ سے معاملات سنبھالنا ہوں گے۔ اولاد سے جینے کی امنگ پیدا ہوگی، یاقدُوسُ کا کثرت سے ورد کریں۔ پوشیدہ امراض کا حملہ ہوگا 7 یوم تک صدقہ دیں۔ رومان اور شادی فائدہ مند ہوگی۔ بچوں کے لئے دور کے تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا موٹر سائیکل سے حادثے کا اندیشہ ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں سخت ذہنی تناؤ رہے گا۔ شریک حیات کا رویہ حوصلہ افزا ہوگا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، والدین کی خدمت کا صلہ سامنے آجائے گا ڈپریشن اور کمر درد کا اندیشہ ہے، شادی اور رومان کے معاملات میں ناکامی ہوگی۔ یاوَدودُ کا کثرت سے ورد کریں عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی اندرون خانہ حالات سازگار رہیں گے ایام کی خرابی اور لیکوریا کا اندیشہ ہے رومان میں دھوکہ ہوگا شادی کے عہدہ پیماں مبارک ثابت ہوں گے پڑوس سے آنے والی سفید چیز سے محتاط رہیں یامُنعِم کا کثرت سے ورد کریں۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے امور میں بڑی خوش خبری ملے گی شریک حیات سے ناچاقی ہوسکتی ہے، اولاد سے تقویت ملے گی، کسی بڑی بیماری کا اندیشہ لاحق ہوگا۔ پھیپھڑا چیل کوؤں کو کھلائیں یا مومنُ کا کثرت سے ورد کیا کریں رومان اور شادی کے عہدو پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے معاملات خوش آئند ہوں گے، شوہر کا شک دوری پیدا کرے گا اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، جوڑوں کا درد اور دست جیسے امراض کا اندیشہ ہے یاشافیُ کا کثرت سے ورد کریں رومان کے معاملات میں خوشی میسر آئے گی۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں کشیدگی اور ذہنی تناؤ رہے گا، اولاد سے خوشی میسر آئے گی، بیوی کے علاوہ کسی عورت سے اپنے مسائل شیئر کرنا نقصان دہ ہوگا۔ رومان کے معاملے میں جذبات میں گناہ سے بچنے کی کوشش کریں۔ شادی کے عہدہ پیماں مبارک ثابت ہوں گے یاعزیزُ کا کثرت سے ورد کریں، عورتوں کے لئے کاروباری یا ملازمت کے معاملات میں ساتھ چلنے والے نقصان پہنچائیں گے شوہر اور اولاد سے ذہنی اذیت ملے گی، یاشہیدُ کا کثرت سے ورد کریں شادی کا طے کرنا مبارک ہوگا گیارہ روپے 5 دن تک صدقہ دیں۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں خوش خبری ملے گی۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

مردوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی شریک حیات سے خوشی میسر آئے گی اولاد سے ذہنی کوفت ملے گی ہڈیوں کے درد، نظام ہاضمہ کے خراب ہونے کا اندیشہ ہے یاوکیلُ کا کثرت سے ورد کریں سوا کلو کالی دال پکوا کر صدقہ کریں، رومان اور شادی کے عہدو پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ عورتوں کے لئے اندرون خانہ حالات خوشگوار رہیں گے۔ اولاد سے ذہنی پریشانی کا امکان ہے۔ ایام کی خرابی اور نظام ہاضمہ کی خرابی صحت کو متاثر کرے گی یاجبارُ کا کثرت سے ورد کریں رومان اور شادی کے معاملات کا طے کرنا مبارک ثابت ہوگا۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں ترقی ہوگی، تفریحی مقامات پر جانا صحت کا سبب ہوگا۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں بڑی کامیابی ملے گی۔ شریک حیات اور اولاد سے غیر متوقع خوشی میسر آئے گی۔ گردے اور جگر کے امراض کا اندیشہ ہے۔ یاملکُ کا کثرت سے ورد کریں۔ رومان کے معاملے میں نیا ساتھی ملے گا۔ شادی کو طے کرنا مبارک باد ہوگا۔ عورتوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی۔ شوہر سے تلخی علیحدگی کا سبب بن سکتی ہے۔ رومان اور شادی کے عہدو پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ قبض اور سر کے درد جیسے امراض کا اندیشہ ہے یامُہیمِنُ کا کثرت سے ورد کریں۔ نیلی گاڑی سے حادثے کا اندیشہ ہے۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں توقعات پوری نہ ہوسکیں گی۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

مردوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے اعتبار سے حالات بدستور بہتر رہیں گے۔ ساتھ چلنے والوں کو نوازیں، بخل نہ کریں۔ شریکِ حیات کی بے توجہی ذہنی اذیت پہنچائے گی۔ اولاد سے ذہنی سکون ملے گا۔ کینسر اور فالج جیسے امراض کا اندیشہ ہے۔ یامُصَوِّرُ کا کثرت سے ورد کریں۔ عورتوں کے لئے کاروباری و ملازمت کے اعتبار سے خاطر خواہ ترقی ہوگی، شوہر کی بے توجہی کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کسی اور کو ہمدرد سمجھ بیٹھیں، رومان اور شادی کے معاملات پر کسی بھی قسم کی لچک نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔ یاحفیظُ کا کثرت سے ورد کریں۔ بچوں کے لئے تعلیمی اخراجات بڑھیں گے۔ حافظے میں کمزوری ہوگی۔ تفریح مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

مردوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے اعتبار سے سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔ شریکِ حیات سے ذہنی اذیت ہوگی۔ اولاد سے خوشی میسر آئے گی۔ نظامِ ہاضمہ متاثر ہوگا۔ رومان اور شادی کے معاملات میں کامیابی ہوگی۔ یارحمنُ کا کثرت سے ورد کریں۔ 5 یوم تک 7 روپے کا صدقہ نکالیں۔ عورتوں کے لئے کاروباری اور ملازمت کے معاملات میں کشیدگی رہے گی۔ شوہر سے ذہنی اذیت ملے گی۔ پیشاب کی تکلیف سے معمولات متاثر ہوں گے۔ سفید گاڑی حادثے کا سبب بن سکتی ہے۔ یارشیدُ کا کثرت سے ورد کریں۔ رومان اور شادی کے معاملات ناخوشگوار رہیں گے۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

مردوں کے لئے کاروباری ملازمت کے معاملات میں خاطر خواہ ترقی ہوگی۔ ساتھ چلنے والے فائدہ پہنچائیں گے۔ شریکِ حیات سے اختلاف پر رشتہ ختم ہوسکتا ہے۔ اولاد سے ذہنی سکون ملے گا۔ والدین کی بیماری اخراجات اور معمولات کو متاثر کرے گی۔ جوڑوں کے درد کا اندیشہ ہے۔ یاقیومُ کا کثرت سے ورد کریں۔ عورتوں کے لئے اندرون و بیرون خانہ حالات سازگار رہیں گے۔ سامنے والے گھر سے محتاط رہیں، لیکوریا، نظامِ ہاضمہ کی خرابی، ایام کی خرابی جیسے امراض حملہ آور ہوں گے۔ یاصبُورُ کا کثرت سے ورد کریں۔ دال چاول پکا کر تقسیم کریں۔ نیا ساتھی دھوکا دے گا، شادی کے عہدہ پیماں فائدہ مند ہوں گے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

کاروباری و ملازمت کے معاملات بہتر رہیں گے۔ شریک حیات اور اولاد سے خوشی حاصل ہوگی۔ موٹر سائیکل حادثے کا سبب بن سکتی ہے۔ یارقیبُ کا کثرت سے ورد کریں۔ رومان اور شادی کے معاملات کشیدہ رہیں گے، بڑی بیماری کا اندیشہ ہے۔ عورتوں کے لئے اندرون و بیرون خانہ حالات سازگار رہیں گے۔ ایام کی خرابی متاثر کرے گی۔ یارافعُ کا کثرت سے ورد کریں۔ رومان اور شادی کے عہدو پیماں مبارک ثابت ہوں گے۔ بچوں کے لئے تعلیمی معاملات میں بڑی خوشخبری ملے گی۔ تفریحی مقامات پر جانا فائدہ مند ہوگا، صدقہ دیں۔

ہر قسم کی روحانی رہنمائی کے لئے رابطہ کریں (سید محمد علی قادری: A-911 سیکٹر 11-B نارتھ کراچی بالمقابل ٹیلیفون ایکسچینج)
Contact:0333-2254335, 021-36085397 Email Adress:mashaalerah@gmail.com